

خود هیپنوتیزم

(Self Hypnotism)

نوشته: کابوک (شعبان طاووسی)

اصلاحات ، تصحیح و اضافات: امیر

پائیز ۱۳۸۵

Jadeye_tariki@yahoo.com

فهرست مطالب

بخش اول ؛ فواید خودهیپنوتیزم

"خود هیپنوتیزم" کلید مغز ، عواطف و احساسات است.

"خود هیپنوتیزم" بهترین دارو رفع اختلافات خانوادگی است.

عقیده هاری آرونز درباره فواید "خود هیپنوتیزم":

خودبینی و نشاط درزندگی، ازدیاد مقاوت جسمی و فکری، معالج بی خوابی، بیدارشدن ازخواب درهر موقع دلخواه، تقویت حافظه، تقویت تمرکز فکر، تیزبینی و تیز شنوائی، سرعت در یادگیری، موفقیت در امتحانات و یادآوری خاطرات بسیار دور، استفاده از خودهیپنوتیزم در دندانپزشکی، بیدار کردن استعدادهای خفته، زایمان بی درد بوسیله خودهیپنوز، کم روئی، ترسوئی و اعتمادبه نفس، ترک بسیاری از اعتیادات، انحرافات جنسی، وحی و الهام ، شعرا و خود هیپنوز، "خود هیپنوز" در کاراته، خود هیپنوز در جراحی، محرّکات ذهنی و وسواس، هیپنوز در پزشکی، درمان چاقی و لاغری بوسیله "خودهیپنوز"، بیماری پُرخوری و ثروتمندشدن از طریق خود هیپنوتیزم.

جدول مدرج عمق هیپنوتیزم هاری آرونز.

****

بخش دوم؛ چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم

قسمت اول؛ حالات "خود هیپنوتیزم"

تمرکز فوق العاده ذهن ، هیپنوتیزم شدن پیشوایان مذهبی ، مراحل و حالات خواب هیپنوتیزم طبق نظریه هاری آرونز، پدیده های هیپنوتیزم طبق تجربیات هاری آرونز، قدرت خارق العاده حافظه ، ازدیاد حساسیت خارق العاده ، پدیده های جسمی و روانی هیپنوتیزم.

اثر هیپنوتیزم برروی ماهیچه های ارادی(اعضاء بیرونی).

اثر هیپنوتیزم برروی اعضاء داخلی (از دیدگاه جان هارتلند).

***

قسمت دوم؛ چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم.

سه نوع روش خود هیپنوتیزم:

الف) خود هیپنوز به روش آمریکائی- اروپائی. ده نکنه مربوط به عمل خودهیپنوتیزم.

پنج فایده تنفس پرانا ، خواص پرانا.

چه کنیم که هرجلسه خوابمان عمیق تر شود، تا چه درجه می توانید هیپنوز خود را عمیق کنید.

ب) خود هیپنوز به روش هندی:

درباره یوگا و تعریف یوگا.

۱- جنانا یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق مطالعه)

۲- بهاکتی یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق عبادت)

۳- کارما یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق کارکردن)

۴- مانترا یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق ذکر گفتن)

۵- هاتا یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق ورزش)

۶- راجا یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق کنترل فکر)

تعریف شش روش رسیدن به خودهیپنوز از راه یوگا.

« صمدهی» (شور و عشق و ذوق و احساس قدرت زایدالوصف)

هاتا یوگا یا روش اصلی خودهیپنوز از طریق هندی:

درس اول- یاما. شعور باطن چگونه ممکن است متمرکز شود.

پنج عامل(که از نقطه نظر فکری و ذهنی) باعث آمادگی قبل از شروع یوگا میشود.

عفت و پاکدامنی.

درس دوم- نیاما یا آئین مذهبی،پنج دستور برای نیاما، قناعت چگونه باید تمرین شود

درس سوم- آسانا (ورزشهای بدنی)، شرایط نگاه کردن به شمع. علت خیره شدن به شمع.

تمرینات کامل یوگا همراه عکس و شرح کامل.

«ذکر» یا «مانترا» در تمرینات یوگا.

کدامیک از «آساناها» کدام بیماریها را معالجه می کند:

تنگی نفس، برونشیت (ذات الریه)، بواسیر، باد مفاصل (روماتسیم)، عرق النساء (سیاتیک)، ناتوانی جنسی، اختلالات بیضوی، دفع یبوست، دیابت (مرض قند)، بی خوابی، اختلالات قاعدگی، ضعف اعصاب، معالجه چاقی.

درس چهارم- کنترل تنفسی (پرانا یاما).

تنفس های معرف به روش هندی: تنفس پاک کننده یا (کاپالا بهاتی).

سایر تنفس های یوگا.

درس پنجم- خودداری از شهوات. چرا باید شهوات و تمایلات کنترل شوند.

درس ششم- دهارانا (تمرکز افکار). شش حالت تمرینات طرز نشستن، جهت تمرکز فکر

تئوری تمرکز فکر ، فکر را به کجا باید متمرکز نمود

کلاس یا درجات صعود انسانی، هفت درجه یا کلاس شعور و آگاهی و عقل بشر

ت) خود هیپنوز به روش ایرانی:

مبحث اول- توضیحات مقدماتی ، مدارج عالی تر در عرفان.

برای غلبه برنفس چه باید کرد

مبحث دوم- مقامات. مبحث سوم- احوال.

مقامات: توبه، ورع، زهد، فقر، صبر، توکل، رضا.

جامع ترین و کاملترین تعریف گناه.

مرشد(راهنما، استاد، ولی).

سه چیز که فقر همراه خود دارد، بررسی فقر ازنظر علمی.

درجات توکل، تعریف نفس ، توصیف شیطان، انجام برخی از اعمال ظاهری که اراده را تقویت می کند باعث غلبه برنفس می شود.

احوال: حال مراقبه، حال قرب، حال محبت(عشق)، حال خوف، حال رجا، حال شوق، حال انس، حال اطمینان، حال مشاهده، حال یقین.

تعریف مراقبه از دیدگاه استاد محمّدرضا یحیایی.

تمرین مراقبت با استفاده از تعریفی که عرفا کرده اند ، مراقبه دمیان.

علامت محبت، روشن بینی و خواندن افکار.

روشهای هفتگانه خودهیپنوتیزم:

خودهیپنوتیزم بوسیله تسبیح؛ متمرکز کردن فکر به سقف دهان؛ متمرکز کردن فکر روی تنفس؛ متمرکز کردن فکر روی خدا در هرجا و هر مکان؛ متمرکز کردن فکر روی ضربان قلب و نبض؛ متمرکزکردن فکر روی نقطه سیاه،آئینه،چراغ خواب،شمع،بلور و یا هرچیز براق؛ متمرکز کردن فکر روی چاکراهای بدن.

توضیحِ متمرکز کردن فکر روی چاکراهای بدن.

چاکراها یا مراکز قدرت فوق العاده در روح انسان.

قالب به قالب عنصری، «قالب اثیری» (بدن اثیری، کالبد ذهنی، روان).

پرانا یاما (کنترل تنفس) ، نیروی عظیم کندالینی ، وحدت ، سوشومنا نادی ، روش طبّ سوزنی ، روش تمرین تمرکز روی چاکراها ، نکات مشترک در انجام تمرینات روشهای هفت گانه خودهیپنوتیزم،

شش عامل برای نتیجه گیری و بهبود سریع افراد بوسیلهٔ خودهیپنوتیزم .

***

قسمت سوم؛ خودکاوی از راه خودهیپنوتیزم (سلِف هیپنو آنالیزم)

نسخه خوشبختی ، فقط امروز.

۱ - خودکاوی از راه خودهیپنوتیزم. فرق خودکاوی با گفتگوی معمولی.

۲- روش معالجه از راه خودهیپنوتیزم.

چه عواملی باعث شکست می شوند.

شانزده خصوصیت لازم برای موفقیت.

****

فهرست منابع.

«به نام خدا»

بخش اول ؛ فواید خودهیپنوتیزم

قسمت اول

"خود هیپنوتیزم" کلید مغز ، عواطف و احساسات است، بعبارت دیگر نسخه خوشبختی و داروی خونسردی و آرامش در مقابل همه بحرانها و رویدادهای ناگوار تلخ زندگی است.

"خود هیپنوتیزم" هر فردی را قادر می سازد که درمقابل همه مشکلات مادی، معنوی، عشقی و اجتماعی زندگی در کمال خونسردی ونشاط مبارزه کند و پیروز شود یا خونسرد و بی تفاوت رهاکند تا خودش حل شود.

"خود هیپنوتیزم" بهترین دارو رفع اختلافات خانوادگی است نه تنها از بالا رفتن آمار طلاق و متارکه جلوگیری می کند بلکه ناراحتی و اختلافات عصبی زنها و شوهرها را ازبین می برد و قدرت گذشت و سازش آنها را زیاد می کند که بتوانند با یکدیگر درصفا و صمیمیت بسر می برند.

هر فرد مانند هوا و غذا به "خود هیپنوتیزم" احتیاج دارد.

"خود هیپنوتیزم" شما را به آرامش و سکون می رساند، شما را به دنیای آرامش و راحتی اعضاء و اعصاب می رساند. به کمک هیپنوتیزم شما میتوانید، ظلمها، بی عدالتیها، حق کشی ها، قانون شکنیهای زائیده اجتماع سرمایه داری را اگر نمی توانید ازبین ببرید لااقل تحمل کنید. برای انسانهای حساس و با عاطفه ای که مظالم اجتماعی اشک بر دیدگانشان جاری می سازد، تاجائیکه آنها رابه سرحد جنون و خودکشی می کشاند "خود هیپنوتیزم" مرهم این جراحات روحی آنهاست به آنها فرصت می دهد که خودکشی نکنند، دیوانه نشوند، فقط تا حدودی متأثر شوند، به اندازه لزوم که بتوانند دررفع مظالم اجتماعی عاقلانه و دانشمندانه تلاش کنند.

"خود هیپنوتیزم" به کمک عشّاق دلسوخته از رنج معشوقان می شتابد تا بتوانند این دلربایان بی وفا، فریبکار و ظالم را برای همیشه فراموش کنند.

"خود هیپنوتیزم" مرهم درد جانگداز مادری است که در غم مرگ فرزندخود، در آتش حرمان شعله ور است.

"خود هیپنوتیزم" اگر استمرار یابد، آنچنان تفکر و تعقل و استعدادهای درونی را پرورش می دهد و بزرگ می کند، که انسان معمولی را تبدیل به نابغه ای بزرگ جهانی خواهد کرد.

عقیده هاری آرونز درباره فواید "خود هیپنوتیزم" :

"خود هیپنوتیزم" در موفقیتهای زندگی روزانه و دربسیاری از موارد مؤثر باشد. درزیر تعدادی از فواید "خود هیپنوتیزم" ذکر می شود:

۱-خودبینی و نشاط درزندگی: به کمک "خود هیپنوتیزم" شخص میتواند یاد بگیرد که جسم و روان خود را راحت و رلکس یعنی بدون فشار نگهدارد، درنتیجه یادگیری این فن ارزنده به نام "رلکس" نیروهای مغز و روان آزاد می شود و شخص را قادر خواهد بود با دید واقعی تری زندگی را بنگرد و تحملش در برابر تمام مشکلات بیشتر خواهد شد.

۲-ازدیاد مقاوت جسمی و فکری: "خود هیپنوتیزم" مقاومت جسمی و فکری و روانی شخص را اساساً درمقابل همه مشکلات زندگی بطور خارق العاده ای زیاد می کند بدین ترتیب شخص می تواند کارهای روزانه اش را حاصلخیزتر کند و در برخوردهای روزانه اجتماعیش شادتر و شادکام تر باشد. "رلکس" بودن یکی ازعوامل اساسی است در پرورش استعداد مقاومت در برابر مشکلات زندگی.

۳-معالجه بی خوابی: "خود هیپنوتیزم" بی خوابی را معالجه می کند، شخص به تدریج از طریق "خود هیپنوتیزم" یاد می گیرد که به محض اراده کردن در هرجا و درهر وضعیتی راحت و عمیق بخوابد، خود هیپنوتیزم کننده میتواند به خود تلقین کند که حتی ایستاده یا نشسته به خواب برود.

۴- <u>بیدارشدن ازخواب درهر موقع دلخواه:</u> کسیکه با فن "خود هیپنوتیزم" آشنائی دارد بدون کمک ساعت زنگ دار، درهر موقع، ولو نیمه شب که بخواهد در رأس دقیقه معین میتواند ازخواب بیدار شود.

۵- <u>تقویت حافظه:</u> شخصی که کلاس "خود هیپنوتیزم" را دیده است میتواند حافظه خود را کاملاً تقویت نماید.

۶- <u>تقویت تمرکز فکر:</u> درگیری های زندگی ماشینی امروز از یک سو و اختلافات داخلی و خانوادگی ازسوی دیگر، تمرکز فکر را ازبین می برد، هنگام مطالعه و انجام برخی کارهای دیگر متوجه می شوید که دچار پراکندگی فکر، اضطراب، نگرانی و افسردگی هستید. درچنین وضعی بازهم "خود هیپنوتیزم" به شما کمک خواهد کرد، که برکلّیه نگرانی های خود پیروز شوید و دارای تمرکز فکری نیرومند و رضایت بخش باشید.

۷- <u>تیزبینی و تیز شنوائی:</u> کسیکه کلاس "خود هیپنوتیزم" را دیده و خود را هیپنوتیزم می کند، خودبه خود دردیدن و شنیدن حساس و دقیق می شود، دراینجا منظور ازدیدن و شنیدن خوب دوجنبه مختلف است، یکی از نقطه نظر هوشیاری در دیدن و شنیدن است و دیگری منظور درک و فهم دقیق و عمیق مسائل اجتماعی و زندگی از طریق دیدن و شنیدن می باشد. دیگر اینکه چون "خود هیپنوتیزم" ایجاد آرامش روانی و عصبی می نماید، لذا اختلالات شنیدن و دیدن که به علت هیستری (نوعی بیماری روانی) ایجاد شده معالجه و رفع می شود.

۸- <u>سرعت در یادگیری:</u> "خود هیپنوتیزم" موجب می شود که شخص خیلی سریع هرمطلبی را جذب و نگاهداری نماید، حالتهای کندی، سستی و تنبلی ازبین می رود.

۹- <u>موفقیت در امتحانات و یادآوری خاطرات بسیار دور:</u> خاطرات، وقایع و حوادث کاملا فراموش شده سالهای گذشته بوسیله "خود هیپنوتیزم" زنده می شود. یک شخص که کاملا خوب و صحیح "خود هیپنوتیزم" شده است، اگر دریک آزمایش مهم شرکت کند، کلیه مطالب، ارقام و اعداد به سهولت در مغزش جریان می یابد بدون اینکه احتیاج باشد که به مغزش فشار وارد آورد این پدیده ازدیاد غیرعادی

خاطرات و افکار گذشته(Hypermnesia) در روانکاوی (Psycho - analysis) بینهایت مورد استفاده قرار می گیرد، بطوریکه امروز اکثر روانکاوان به منظور حصول نتیجه فوری از روش سریعی استفاده می نمایند به نام "هیپنو-آنالیز" (Hypno- analysis) یعنی کاوش خاطرات بیمار از طریق هیپنوتیزم.

بزرگترین روانشناس و روانکاو تاریخ بشریت؛ حضرت علی (ع) است.

۱۰- دندانپزشکی: کسیکه قادر به "خود هیپنوتیزم" می باشد می تواند هنگام مراجعه به دندانپزشک در لثه های خود کِرختی، بی حسّی و بی دردی ایجاد کند، امروزه دندانپزشکانی که کلاس هیپنوتیزم را دیده اند از علم تازه ای به نام "هیپنو انستزی" (Hypno -anesthesia) یعنی ایجاد بی حسّی در دندان بوسیله هیپنوز استفاده می نمایند.

۱۱- ترس از سن، صحنه نمایش، سخنرانی، رادیو تلویزیون: بطورکلی ترس از هرنوع صحنه ای که درآن جمعیت یا حالت خاص باشد بوسیله "خود هیپنوتیزم" ازبین می رود، سخنرانی در مجامع عمومی، هنرپیشگان، خوانندگان، گویندگان رادیو تلویزیون، مجریان برنامه ها، کلیه افرادی که هرنوع برخورد و گفتگوئی با مردم و مقامات دارند، ولی دچار ترس، خجالت، اضطراب و دلهره هستند بوسیله "خود هیپنوتیزم" می توانند ناراحتیها، ترسها، و نگرانی های خود را به کلی رفع مینمایند و مانند قهرمانی شجاع کارهای مربوطه خود را در حضور همه کس و درهر جا انجام دهند.

حضرت علی(ع) می فرمایند: « هنگامیکه از چیزی که میترسی، خود را درآن بیفکن؛ زیرا ترس از چیزی، از خود آن سخت تر است».

۱۲- بیدار کردن استعدادهای خفته: بسیاری از جوانان هستند که دارای استعدادهای خفته ای می باشند و برخی دیگر نمی دانند که چه استعدادی دارند و برای چه کاری لیاقت و استعداد دارند. جوانان به کمک "خود هیپنوتیزم" آگاه می شوند که چه استعدادی دارند و برای چه کاری ساخته شده اند و در زندگی چه کار باید بکنند.

۱۳- زایمان بی درد بوسیله خودهیپنوز: از طریق "خود هیپنوتیزم" زن حامله پا به ماه میتواند بدون درد حتی با راحتی و خوشحالی وضع حمل نماید.

۱۴- معالجه لکنت زبان: هرنوع نارحتی در صحبت کردن نظیر لکنت زبان، تیک ها، گرفتگی و فشار در صحبت کردن را بوسیله "خودهیپنوز" میتوان معالجه کرد.

۱۵- کم روئی، ترسوئی و اعتمادبه نفس: بسیاری هستند که کمرو و خجالتی می باشند، و برخی از مردم بی دلیل از خیلی چیزها می ترسند، ترس از موش، سوسک، سگ، گربه، حیوانات پرنده، ترس از تاریکی، بلندی، اماکن بسته، ترس از باد و آب در بعضی ها وجود دارد که همه این ترسها عامل خاصی دارند که ریشه آن در *ناخودآگاهی* است.

تاریکی ؛ اولین ملاقات با خداست

و همه این قبیل اختلالات با "خودهیپنوز" کاملا رفع می شود و به کمک خود هیپنوتیزم میتوان اعتماد به نفس را معالجه کرد.

۱۶- ترک بسیاری از عادات نظیر: سیگار کشیدن، نوشیدن، اعتیاد به دارو، اَلکُلیسم، جویدن ناخن، شب شاشی، تیک ها، چشمک زدن غیرعادی، حرکت غیرعادی لب، لرزش های بدن مانند دستها پاها سر و گردن به کمک "خودهیپنوز" قابل معالجه می باشد. (اعتیاد به دخانیات، بعلت آسیب جسمی و روحی از نظر تعریف گناه و از نظر منطقی، گناه محسوب می شود).

۱۷- انحرافات جنسی: کلیّه انحرافات و اختلالات جنسی اگر علت عضوی نداشته باشند با "خودهیپنوز" قابل معالجه می باشند، سرد مزاجی، جنون شهوت، همجنس- دوستی، ارضاء غیرطبیعی، تمایلات جنسی، گیسو پرستی، شِیء دوستی، حیوان دوستی، مُرده پرستی، بچه بازی، پیر دوستی، عریان خواهی و بسیاری از این قبیل تغییر و اصلاح هستند.

یکی از علل ایجاد عقده های روانی نداشتن گذشت و نداشتن قدرت عبور از شکست ها است

۱۸-الهام: کسیکه "خودهیپنوز" را یادگرفت میتواند اراده کند که به او الهام شود، مثلاً یک نفر نویسنده یا شاعر درباره هر موضوعی که می خواهد مقاله ای بنویسد، یا شعری بگوید به کمک "خود هیپنوز" ، موضوع و کلمات از ضمیرناخودآگاه خودش به او الهام می شود.

با «خود هیپنوز» میتوان اطلاعات را از ضمیرناخودآگاه دریافت کرد

شعرا و خود هیپنوز: برخی شعرا هستند، بدون اینکه از عرفان یا همان "خودهیپنوز" اطلاعی داشته باشند شعر می گویند ولی به مرور زمان هنگام شعر گفتن "خودهیپنوز" می شوند یا به عبارت قدیمی به حالت خلسه و جذبه خاص فرو می روند، دراین حالت است که احساس می کنند اشعار و کلمات بسیار نغز و دلکش به مغزشان وارد می شود. برخی شعرا، در اوضاع و احوال خاص، وقتی شروع به سرودن اشعار می کنند دچار "تمرکز فکر عالی" (Super- Concenteration) می شوند که این حالت را در قدیم خلسه و جذبه می گفتند، می دانیم که درحال هیپنوز شعور آگاه کنار می رود و ضمیر ناخودآگاه به فعالیت می پردازد و میدانیم که استعداد و توانائی ضمیر ناخودآگاه نسبت به شعورآگاه یا خودآگاهی تقریباً به نسبت یک یه هزاران است زیرا ضمیر ناخودآگاه با توسل به تمام تجربیات و خاطرات زندگی و اجدادی، کلمات را درهم می آمیزد و به عالی ترین شکل الهام می کند و آنگاه اشعاری مانند غزلیات حافظ یا عبارات نغز و دلکش بوجود می آید.

"یونگ" یکی از دانشمندان بزرگ جهانی آمریکائی معتقد است "ضمیر ناخودآگاه" دریچه و کانالی است بسوی خدا و در عمل می بینیم پیامبران کسانی بودند که ضمیر ناخودآگاه آنها به حدّ اعلا تقویت شده بوده است، عرفا و صوفیان پس از سالها تمرین و ممارست به ناخودآگاهی مطلق یعنی به حالت "دائماً خودهیپنوز" عمیق میرسند. پس با توجه به این دلایل است، شاعری که بر فراز ناخودآگاهی تکیه می کند، اشعارش از دنیای دیگر به او الهام می شود.

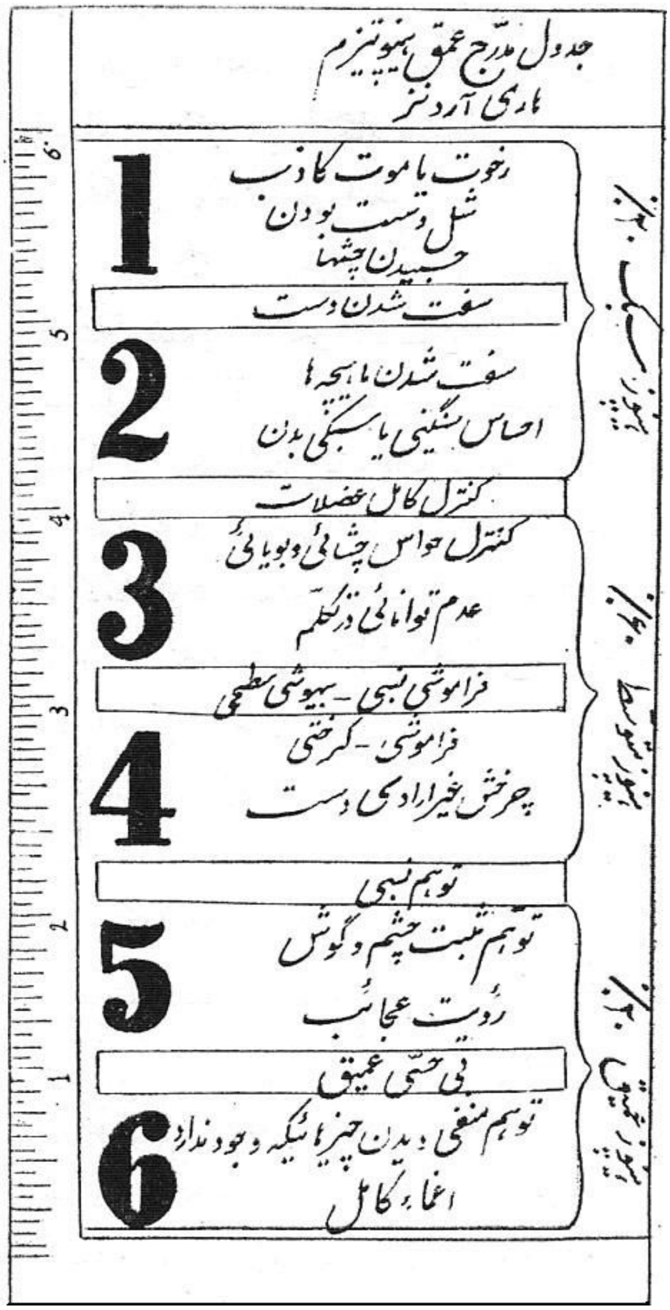
دسته دیگر از شعرا هستند که با آگاهی از عرفان یا "خودهیپنوز" شروع به سرودن اشعاری می کنند، این دسته از شعرا از فن "خود هیپنوز" یا رفتن به حالت خلسه و

جذبه خوب اطلاع دارند. سالها تمرین و ممارست کرده اند، سالها ورزش یا به اصطلاح ریاضت کشیده اند تا بتوانند در مواقع لزوم به حالت "خود هیپنوز" یا خلسه و جذبه فرو روند. هریک از شعرا و نویسندگان بوسیله عامل خاصی برای شعرگفتن تحریک یا به عبارت دیگر "خود هیپنوز" می شوند یکی بوسیله خواندن قطعاتی از نظم و نثر، یکی با گوش کردن به موسیقی یکی به کمک محرومیت و شکست در عشق، یکی با دیدن مناظر طبیعت، و یکی هم مانند مولوی مستقیم ازطریق "خود هیپنوز" آماده سرودن اشعار می شوند.

بطوریکه می دانیم استعداد اشخاص بریا رفتن به حالت "خود هیپنوز" متفاوت است، بعضی زود هیپنوز می شوند و برخی دیر، بعضی ها هم ممکن است ماهها و سالها طول بکشد که هیپنوز بشوند.

طبق جدول مدرج هاری آرونز هیپنوز شش درجه است، برخی فقط تا درجه ۲ و ۳ در هیپنوز فرو می روند و برخی تا درجه ۵ و ۶ می رسند، آنهائیکه به درجه ششم هیپنوز می رسند، می شوند حافظه، یعنی دیگر خودآگاه آنها برای سرودن شعر کوششی نمی کنند، کس دیگری "شعور باطن" اشعار را به آنها دیکته می کند.

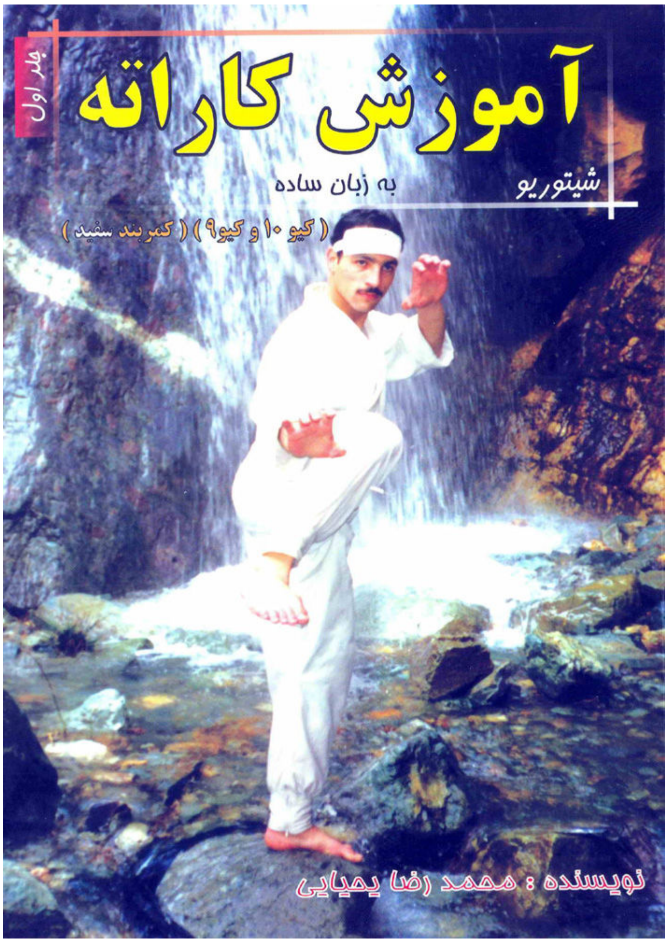
" شُعرائی که فنّ هیپنوز را ندانند عرفان را بخوبی نمی توانند بفهمند"



۱۹- "خود هیپنوز" در کاراته: اساس ورزشهای کاراته و کونک فو برپایه تمرکز فکر و رسیدن به تمرکز فکر فوق العاده یا همان "خودهیپنوتیزم" استوار است، ورزشکار کوشش و تلاش می کند که هنگام عمل و احتیاج به این حالت در آید، ورزشکار کوشش و تلاش می کند که هنگام عمل و احتیاج به این حالت درآید، که دراین حالت استعدادی شگرف و خارق العاده پیدا می کند و حتی جراحاتِ وارده را نه

حس می کند و نه احساس درد می کند. و محل جراحات ناشی از سلاحهای برّنده به سرعت التیام می پذیرد. یکی از حالات هیپنوتیزم حالتی است به نام "کاتالپسی" که دراین حالت ماهیچه ها مانند استخوان سفت و محکم می شوند و در چنین حالتی است که هریک از اعضاء گوشتی بدن نیز به آلتی کوبنده و بُرّنده تبدیل می شود. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره کاراته به کتاب «آموزش کاراته به زبان ساده، سبک شیتوریو (کیو ۹ و ۱۰)(کمربند سفید)،(جلد اول)؛ نوشته: استاد محمّدرضا یحیایی؛ نشر ارمغان» مراجعه فرمائید.

هدف کاراته تکامل ذِهن (کالبد ذهنی) به موازات تکامل جسم(کالبد فیزیکی) است. **«استاد محمّد رضا یحیایی»**



۲۰- <u>خود هیپنوز در جراحی:</u> در جراحی ها بخصوص در دندانپزشکی، هیپنوز نقش مهمی را بازی می کند، برخی میترسند، برخی نسبت به تزریق حساسیت دارند، درچنین

مواردی نقش ارزنده هیپنوز به خوبی ظاهر می شود زیرا شخص میتواند پس از یادگرفتن خودهیپنوز چندبار خود را هیپنوتیزم نماید و به خود تلقین کند که از تزریق یا هر نوع عملیاتی در روی دندان ترسی ندارد و یا احساس درد نخواهد کرد.

۲۱- محرّکات ذهنی و وسواس: "خودهیپنوز" در تسکین دردها، محرکات ذهنی و برخی وسواس ها که خیلی مزمن نشده اند مؤثر است.

وسواس یکی از حربه های شیطان، برای مشغولیت فکر و دل جهت دوری از خداست.

۲۲- هیپنوز در پزشکی: هیپنوز در پزشکی ایجاد آرامش و تقویت روحی بیمار، ازدیاد مقاومت بیمار در تحمل دردهای عضوی و تسکین دردها و تسریع در بهبود دردهای عضوی عامل کمکی بسیار مؤثری است.

۲۳- درمان چاقی و لاغری بوسیله "خودهیپنوز": خودهیپنوز بهترین وسیله برای درمان چاقی است، هچنین لاغرها و کسانیکه اشتهای خوبی برای غذا ندارند، بوسیله خودهیپنوز کاملاً تغییر وضع خواهند داد.

۲۴-بیماری پُرخوری: کسیکه دچار بیماری پرخوری هستند با یادگرفتن فنّ خودهیپنوتیزم بزودی دست از پرخوری بر خواهند داشت.

۲۵-ثروتمندشدن از طریق خود هیپنوتیزم: ثروتمند شدن معادل با موفقیت در زندگی است. دراثر کوچکترین محاسبه و اشتباهی ممکن است شکست بخورید ممکن است ورشکست شوید، ممکن است موقعیت مناسبی را از دست بدهید. عادتهای بدبینی و فکری و نتیجه گیری غلط از تجربیات زندگی ممکن است شخص را همیشه عقب نگه دارد، اگر علت ورشکستگی بسیاری از تجّار بررسی شود، ملاحضه خواهد شد که علت شکست در درون خود آنها بوده است، بی احتیاطی، عدم توانائی در پیش بینی های صحیح، مدیریت غلط و اداره غیر علمی و ناصحیح سازمان، تنبلی، عادت به ولخرجی، مخارج نا به جا، کارها و برنامه ها را به موقع انجام ندادن، عدم توانائی در استفاده از موقعیت ها، عدم شناخت و درک موفقیت و اوضاع و احوال خاص، نداشتن شور و اشتیاق، اختلافات خانوادگی، عقده ها و سدهای مغزی، و ده ها عوامل روانی، جسمی و فکری دیگر باعث شکست و عقب ماندگی فرد در اجتماع می شود. خود هیپنوتیزم

قادر است به مرور همه این قبیل اختلالات و عوامل منفی فکری و ذهنی را از بین ببرد و ناخودآگاه وی آنچنان اورا راهنمائی کند که بدون اشتباه و لغزش بسوی ثروتمند- شدن پیش برود.

"خود هیپنوتیزم" شبیه وان حمّامی است که روح و روان شما را شستشو می دهد، پاک و منزه می شوید انگاه آماده می شوید که هر کاری را که دوست دارید شروع کنید و با موفقیت ختمه دهید.

"خود هیپنوتیزم" به ما آنچنان هوشیاری و نبوغی می بخشد که بتوانیم همه مشکلات پنهان در تاریکی درون خود را ببینیم، تا مواجه با شکست و خودکشی نشویم.



بخش دوم؛

چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم

قسمت اول؛ حالات "خود هیپنوتیزم"

منظور این است که بدانیم و بفهمیم شخص هیپنوتیزم شده در حال هیپنوتیزم چه حالاتی دارد.

قبل از هرچیز باید بدانید که هیپنوتیزم خواب نیست، کلمه هیپنوتیزم به معنای خواب مصنوعی است، و کلمه ای است قدیمی، اسم صحیح و جدید این حالت خاص "تمرکز فوق العاده ذهن" (Super Concentration) است، این حالت خاص ذهنی را عرفا "خلسه" و "جذبه" می گویند.

در درجات اولیه هیپنوتیزم شخص آگاهی کامل دارد کاملا احساس می کند که بیدار است، صداها را می شنود، اگر تلفن زنگ بزند می شنود، اگر در باز شود می فهمد، در درجه اول و دوم هیپنوتیزم شخص هیپنوتیزم شونده نمی فهمد که هیپنوتیزم است، تصور میکند بیدار است و خیال می کند اصلا هیپنوتیزم نشده است، فقط احساس میکند، که تمام بدنش شُل شده، ممکن است احساس کند بدنش یا دست و پایش سنگین یا سبک هستند، ولی درهمین حال، اگر به هیپنوتیزم شده تلقین شود که دستش سنگین است، احساس سنگینی بیشتری بطور خود به خود در دستش ظاهر خواهد شد، در درجات بالاتر تلقین پذیری "خواب رفته" بیشتر می شود، تا حدی که تلقین کنیم دستش غیرعادی خودبخود شروع به چرخش کند و نتواند دستش را نگهدارد، خواب رفته با وجود اینکه احساس می کند بیدار است، ولی می بیند که دستش مانند فولاد سفت و سخت محکم شده و قادر نیست تکان بدهد، و یا لااقل بسختی قادراست دستش را تکان بدهد.

تمرکز فکر (مدیتیشن) یکی از ارکان مکتب و علم یوگا است

دردرجات عمیق به سوژه تلقین می کنیم که دچار فراموشی می شود، مثلا فراموش می کند که امروز چند شنبه است. در درجات عمیق تر به خواب رفته احساس کرختی و بی حسّی دست می دهد، که دراین مرحله سوژه آماده برای عمل جراحی است. و در درجات عمیق تر "توهّم" مثبت و منفی در خواب رفته ظاهر می شود، یعنی اگر به

خوابرفته تلقین کنیم می تواند اشخاص یا اشیائی که وجود ندارد را ببیند یا با باز کردن چشمش شیء یا شخصی را که وجود دارد نبیند.

هیپنوتیزم متمرکز کردن فکر است و متمرکز کردن فکر یعنی به یک موضوع ثابت فکر کردن، یا به معنی دیگر دقت و توجه درباره یک موضوع؛ وقتی شما درحال بازی شطرنج یا تخته نَرد هستید، فکر شما متمرکز است و درواقع تا درجه ای هیپنوتیزم هستید. پس در نتیجه هیپنوتیزم حالتی است که از آغاز مفید است و هیچگونه ضرر و زیانی ندارد، کسانیکه میتوانند افکار خود را کنترل کنند ازنظر روانی سالم هستند و هیپنوتیزم ورزش و تمرین کنترل فکر است، ولی کسانیکه قادر نیستند افکار خود را کنترل کنند، از نظر روانی ضعیف تر هستند، هجوم افکار مختلف که شخص قادر نیست آنها را پس بزند یا بیرون بریزد موجب عذاب و ناراحتی می شود، در نتیجه در شخص فشارهای درونی ایجاد می شود، که ممکن است باعث بی خوابی، سردرد، معده-درد، دست درد، تنگی نفس، ناراحتی قلب و ... شود.

در درجات عمیق هیپنوتیزم اگر به خواب رفته تلقین کنیم رفع مشکلات زندگی به او الهام می شود صداهای خاصی از درون خود خواهد شنید که به او دستور می دهند که چکار باید بکند، دراین درجه از هیپنوز خوابرفته استعداد بسیار زیادی در شعر گفتن و نویسندگی پیدا خواهد کرد.



هیپنوتیزم شدن پیشوایان مذهبی: نمازخواندن ایجاد هیپنوتیزم می نماید. هیپنوتیزم عبارت از تمرکز فوق العاده ذهن است، درنتیجه برای ورزش تمرکز لازم است فکر را به یک نقطه متمرکز نمود، این نقطه گاهی یک نقطه سیاه است و گاهی گلوله بُلورین است، و گاهی سایر وسائل فیزیکی و از همه مؤثرتر چشم است، چشمهای هیپنوتیزم کننده بیش از هرعامل دیگر ایجاد تمرکز می نماید، حالا نتیجه میگیریم هنگام عبادت نماز نقطه ای که ایجاد تمرکز می کند، خدا ست؛ ذهن و فکر عبادت کننده متوجه نقطه ای است که آن مرکز ونقطه خدا میباشد.

یکی بین، یکی جو، یکی دان

بهمین دلیل است که می گویند اگر کسی هنگام نماز حضورذهن یا حضور قلب نداشته باشد نمازش درست نیست. زیرا فقط تمرکز فکر است که انسان را به خدا نزدیک می نماید، بعبارت دیگر درحال تمرکزفکر مغز و اعصاب و روان به حالتی درمی آید، که آنرا خلسه و جذبه یا هیپنوز میگویند، آن عده از عبادت کنندگان که استعداد بیشتری برای هیپنوز شدن دارند، درحال رکوع و سجود خواب می بینند، درحالیکه بیدارهستند، درحال بیداری و هنگام سجود، باغ، اشخاص، یا اشیاء یا پیشوایان مذهبی را می بینند.

نماز؛ برای شکرگزاری، ابراز محبّت به خدا و حل مشکلاتمان می باشد

محیط اتفاقی و استثنائی خاص پیغمبر اسلام(ص) را به مرحله ششم هیپنوتیزم رسانید، سالها در صحراهای ساکت و خاموش عربستان تنها نشستن و بفکر فرورفتن، به بی عدالتیها اندیشیدن، اندیشیدن به اینکه در مکّه گروهی همه چیزدارند و ازهمه نعمتها و مواهب برخوردارند ولی گروهی گرسنه و بیجا و مکان هستند؛ نداشتن پدر نداشتن مادر محرومیت، محرومیت ازهمه چیز، اینها عقده هائی بودند که درشعور ناخودآگاه حضرت محمّد(ص) درهم گره خورده بودند، وقتی پیغمبر اسلام(ص) بمرحله ششم هیپنوتیزم می رسد، الهامات ازدنیای ناخودآگاه او آغاز میشوند.



مراحل و حالات خواب هیپنوتیزم طبق نظریهٔ هاری آرونز:

«هاری آرونز» می گوید: "درسه مرحله اول در سوژه آگاهی هنوز وجوددارد، محیط را درک میکند و از اعمالیکه انجام میدهد بااطلاع است، پس از خارج شدن از حالت هیپنوز همه چیز را بیاد دارد."

خواب شونده دراین سه مرحله اگر تلفن زنگ بزند می شنوند، اگر در باز شود صدای بازشدن در را خواهد شنید. ولی درعین بیدار بودن در اعضاء و افکار او حالاتی ایجاد می شود که دلیل بر هیپنوتیزم بودن اوست.

شما حالا سؤال خواهید کرد که اگر "خوابرو" تا مرحله سوم هیپنوتیزم هنوز بیدار است، پس ازکجا بفهمیم که او هیپنوتیزم شده است؟، جواب این سؤال را هاری آرونز می دهد:

"در دومرحله اول و دوم": سوژه ممکن است قادر نباشد که چشمهایش را باز کند، همچنین نمی تواند بازویش را بلند کند و اگر دستش را بالا آورده باشد نمیتواند آنرا پائین بیندازد.

"در مرحله سوم": کنترل ضعیفی روی عضلات خود دارد فعالیت عضلات متوقف می شود، به نحوی که نمیتواند تلفظ کند، اگر به او تلقین شود دچار لُکنت خواهدشد، اگر چند عدد خوانده شود و بعد به سوژه بطور صحیح تلقین شود که این اعداد را تکرار کند و بعد فراموش کند قادر به تلفظ آن اعداد نخواهد بود، ولی اعداد را فراموش نخواهد کرد.

مرحله اول و دوم: عکس العملها (پی آمد هیپنوتیکی) بسیار ضعیف است و بعلاوه سوژه شک دارد که آیا هیپنوتیزم بوده است یا خیر.

مرحله سوم: در مرحله سوم هیپنوتیزم میتوان تا حدودی تلقین کِرختی کرد، فشارسوزن را می فهمد ولی احساس درد نمیکند و مقدارکمی هم فراموشی به سوژه دست می دهد، توهّمات جزئی هم با چشمان بسته دست میدهد، پی آمد هیپنوتیکی ضعیف است فقط کارهای ساده را ممکن است انجام دهد، فراموشی ناقص و موقتی ممکن است ایجاد شود.

مرحله چهارم: مرحله فراموشی کامل است، سوژه اعداد را فراموش میکند، اسم خود و هرچیز دیگر را که به او تلقین میکنند پس از بیداری تاچند ساعت قادر نیست چیزی بخاطر بیاورد، کرختی کامل در سورژه ایجاد می شود؛ اگر سوزنی بردست سوژه فروکنیم احساس درد نخواهد کرد، و ممکن است متوجه باشد و بفهمد ولی احساس درد نخواهد کرد. بدون خطر بیدارشدن میتوان چشمهای سوژه را بازکرد، در سوژه میتوان ایجاد توهم کرد، تلقینات (پی آمد هیپنوتیکی) مؤثر است. وقایع زمانهای گذشته را به یاد بیاورد، با کمک علائم یا دستوراتی میتوان حالت هیپنوتیکی از طریق پی آمد هیپنوتیکی ایجاد کرد، مثلاً به خوابرو میتوان تلقین کرد که هروقت از خواب بیدارشدی و هروقت من بشکن زدم یا عینکم را به چشم زدم تو بخواب خواهی رفت و نظایرآن، با علائیم (پی آمد هیپنوتیکی یا شرطی) خوابرو میتواند هروقت بخواهد خود را هیپنوتیزم نماید.

مرحله پنجم: مرحله پنجم در خوابگردی شروع می شود و با تلقین میتوان بیهوشی کامل ایجاد کرد، به نحوی که خوابرفته نه احساس درد کند و نه جریان واقعه را بیاد

بیاورد، فراموشی کامل میتوان در سوژه ایجاد نمود، چه درحال هیپنوتیزم و چه بعد از بیداری، در مرحله پنجم هم "توهّم مثبت" و هم "توهّم منفی" میتوان در خوابرفته ایجاد کرد.

مرحله ششم: دراین مرحله خوابرفته وارد مرحله "سمنامبول" عمیق میشود، توهم یا "هالوسیناسیون منفی کامل" بوجود می آید بدین معنی که سوژه نه صداها را میشنود و نه اشیائی را که وجود دارد می بیند.

دراین مرحله تلقین پذیری به اندازه ای زیاد می شودکه اگر به خوابرفته تلقین شود که چشمهایت نمی بیند یا قلبت آنقدر آهسته می زند که صدایش را با گوشی پزشکی هم نمیتوان شنید، این تلقینات بسرعت اثر می کند. در این مرحله خوابرو در همه جهات هوش، نبوغ و استعداد به مرحله فوق العاده عجیبی میرسد، حافظه اش آنقدر قوی میشود که میتواند خاطرات زمان تولد خود را دقیقاً بیاد بیاورد، هرثانیه و دقیقه از زندگی گذشته خود را بخواهد میتواند بیاد بیاورد. هر نوع ناراحتی فکری، روانی و زخمهای روان تنی و دردهای غیرعضوی بدن خود را میتواند تلقین کند که ازبین برود.

می تواند از شعور باطن خود بخواهد که او را به هدف خود هرچه باشد برساند، هدف مادی، عشقی، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، هرچه باشد؛ زیرا پس از تلقین مغزشخص تحت فرمان شعور باطن طوری عمل می کند، طوری طرح ریزی می کند طوری ابتکار و اختراع می کند که "خود" به هدف برسد.

پدیده های هیپنوتیزم طبق تجربیات «هاری آرونز»:

دسته اول- کنترل دستگاه ارادی بدن:

۱-کنترل ماهیچه های ساده: نظیر چسبیدن چشمها، سفت شدن ماهیچه های دست، و...

۲-کنترل ماهیچه و انجام وظایف ساده: نظیر چسبیدن به صندلی و عدم توانائی بلند شدن از روی صندلی، و...

دسته دوم- فراموشی(Amnesia): عدم توانائی در بیا آوردن اسم، آدرس و رویدادها و ...

دسته سوم- بی حسّی و بیهوشی(Analgesia and Anesthesia): در این درجه خوابرفته تمام پوست بدنش بی حس و کِرخت می شود، و اگر کمی عمیق تر شود، خوابرفته به حالت بیهوشی و ناآگاهی کامل درمی آید، به نحوی که محیط را هم درک نمی کند.

دسته چهارم- توهمات(Hallucinations): الف: توهمات مثبت: توهماتی هستند که خوابرفته چیزهائی را که وجود ندارد می بیند، مثلا دیدن گربه، روح پدربزرگ و...

ب: توهمات منفی: توهماتی هستند که سوژه آنچه را که وجود دارد نمی بیند.

دسته پنجم- قدرت خارق العاده حافظه(Hypermnesia): دراین حالت خوابرفته همه چیز را خیلی خوب میتواند بیاد بیاورد، این حالت را میتوان نقطه مقابل فراموشی نامید. الف: تجدید خاطرات(Recall of incidents).

ب: بازگشت به سنین گذشته(Age regression).

ج: حالت عکسبرداری از حافظه(Photographic memory).

دسته ششم- ازدیاد حساسیت خارق العاده(Sensory Hypersthesia): (به اوج رساندن حواس پنجگانه و احساسات).

دسته هفتم- تغییرات در وظایف اعضاءبدن (Modification of physical functions): مثلا بوسیله تلقین، تنفس خوابرفته ممکن است تغییر یابد و نظایر آن.

جان هارتلند پدیده های هیپنوتیزم را به دو دسته تقسیم می کند:

دسته اول- پدیده های جسمی هیپنوتیزم.

دسته دوم- پدیده های رونی هیپنوتیزم.

اثر هیپنوتیزم برروی ماهیچه های ارادی(اعضاء بیرونی):

۱-شل شدن (وانهادگی) (Relax).

۲-فلج عضلانی (Paralysis of muscle groups).

۳-سفت شدن اعضاء بدن (Rigid catalepsies).

۴-ازدیاد قدرت کار عضلانی (Increased muscular performance).

۵-حرکات غیر ارادی اعضاء بدن (Automatic movements).

اثر هیپنوتیزم برروی اعضاء داخلی (از دیدگاه جان هارتلند):

۱-اثر هیپنوتیزم بر روی قلب: ضربانهای قلب تحت تلقین درحال هیپنوتیزم کم و زیاد می شوند.

۲-اثر هیپنوتیزم بر روی رگهای خونی: شَریانهای کوچک و مویرگها درحال هیپنوز عمیق کاملا منقبض می شوند، به نحوی که ریزش خون از جراحات وارده یا بکلی قطع می شود و یا فوق العاده نقصان می پذیرد.

۳-تأثیر هیپنوتیزم بر روی دستگاه تنفسی: به محض اینکه چشمها بسته می شود، از شدت تنفس کاسته می شود. نفسها ملایم تر و آهسته تر می شوند.

۴-تأثیر هیپنوتیزم بر روی دستگاه گوارش.

۵-ترشحات و اعمال دفع ادرار: ترشحات آب دهان و عرق بدن می تواند تحت تأثیر تلقین درحال هیپنوتیزم کم یا زیاد شود.

۶-تغییرات متابولیسم بدن بوسیله هیپنوتیزم: اگر به سوژه تلقین شود که چند روزاست که غذا نخورده است، نتیجه تلقین تغییر در قند خون بدن خواهد بود.

۷-اثر هیپنوتیزم بر خونروی قاعدگی زنان: در اغلب موارد خونروی بیش از حد قاعدگی را می توان از طریق تلقین درحال هیپنوتیزم کم کرد یا بکلی قطع کرد.

۸-اثر هیپنوتیزم در خونریزی از بینی و پوست بدن.

۹-هیپنوتیزم و سوختگی: اگر نوک مداد یا خودکاری را پشت دست خوابرفته بگذاریم و به او تلقین کنیم که آتش سیگار است، اثرات سوختگی در پوست دستش ظاهر خواهد شد.

۱۰- آرامش.

قسمت دوم: چگونه خود را هیپنوتیزم کنیم

سه نوع روش خود هیپنوتیزم:

الف) خود هیپنوز به روش آمریکائی- اروپائی

ب) خود هیپنوز به روش هندی

ت) خود هیپنوز به روش ایرانی

روش آمریکائی- اروپائی (غربی) درعین مختصر بودن، نتیجه اش خیلی زود ظاهر می شود، ولی کسانیکه بخواهند خود را کاملا اصلاح کنند و به درجات و مقامات عالی هوش و ذکاوت انسانی برسند باید از روش هندی یا روش عرفانی ایران استفاده نمایند، که نتیجه اش ریشه دار، عمیق و دائمی است. البته در روش غربی چند حرکت از روش هندی و ایرانی اضافه شده تا تکمیل تر و نتیجه اش مؤثرتر شده است.

الف) روش آمریکائی- اروپائی (غربی):

برای اینکه ازاین روش بتوانید نتیجه بگیرید لازم است قبلا نکات زیر را بکار ببرید:

۱-حفظ ۱۰ نکته: نخست ۱۰ نکته مربوط به خودهیپنوز را کاملا حفظ کنید، به نحوی که بتوانید خودبه خود بکار ببرید.

۲-محل ساکت: نکته بسیار مهم که در نتیجه گیری آن فوق العاده مؤثر است، انتخاب محل تمرین می باشد، که باید بکلی عاری از هرگونه سر و صدا باشد. بهتر است

آخر شب که رادیو تلویزیون خاموش شده، در خیابانها رفت و آمد آدمها و ماشینها کمتر شده است شروع به تمرین خودهیپنوز نمائید.

۳-نور اتاق: اگر در شب تمرین می کنید بهتر است نور اتاق نارنجی ضعیف باشد، یعنی، لامپ خواب نارنجی، سبز یا آبی کمرنگ هم بد نیست، ولی رنگ قرمز تند خوب نیست، زیرا اعصاب را تهییج می کند سرعت گردش خون را زیاد میکند و از هیپنوزشدن جلوگیری می نماید. اگر در روز تمرین می کنید باید اتاق نیمه تاریک باشد.

۴-آمادگی فکری و روانی: قبل از شروع تمرین باید فکر و روان خود را آماده کنید، به این معنی که احساس کنید چند دقیقه بعد بکلی همه گونه افکار خود را کنار خواهید گذاشت و وارد حالت بی خودی، بی فکری، خواب آلودگی و بی حالی خواهید شد.

۵-نیمه گرسنه بودن: با معده پُر تمرین خودهیپنوز نکنید، باید حداقل دو تا سه ساعت بعد از غذا شروع به تمرین نمائید، به علاوه از پرخوری و خوردن گوشت و چربی خودداری کنید، برای اینکه برای خودهیپنوزشدن آرامش عصبی داشته باشید باید سعی کنید پخته گیاهخوار یا خام گیاهخوار شوید، اگر بتوانید خام گیاهخوار شوید بسیار خوبست، ولی لااقل پخته گیاهخوار می توانید بشوید، فرق پخته گیاهخوار یا خام گیاهخوار اینست که در پخته گیاهخواری می توانید غیر از گوشت و تخم مرغ و هرنوع غذای حیوانی همه نوع پخته گیاهی بخورید که درآن گوشت بکار نرفته باشد. گوشت نیروی عصبی یا برق بدن را زیاد مصرف می کند و قدرت تمرکز فکر خودهیپنوز را کم می کند.

حال ۱۰ نکته مربوط به انجام عمل خودهیپنوز را ذکر می کنیم:

۱-تنفس پرانا.

۲-یک یا چند حرکت از حرکات یوگا.

۳-بلند کردن پای راست، چپ دستها و سر.

۴-چرخش چشمها.

۵- تثبیت نگاه.
۶- رلکس یا شل کردن تمام بدن از شصت پا تا فرق سر.
۷- تصور پائین رفتن.
۸- تصور پرواز دست راست یا چپ.
۹- تلقین به خود.
۱۰- بیداری.

۱- تنفس پرانا (پرانا یاما) : تنفس پرانا را میتوان راز بزرگ نامید، یکی از راههای خودهیپنوتیزم شدن آشنائی با راز تنفس پرانا می باشد. راز پرانا در شخص ایجاد آرامش می کند، شخص را خونسرد می نماید، نشاط و شادی می آورد، تمرکز فکر را زیاد می کند، ناراحتی های نظیر بی خوابی، افسردگی، اضطراب، پریشانی، دردهای روانی و عصبی داخل و خارج بدن را ازبین می برد. ازهمه مهمتر اینکه راز پرانا هرکس را فوق العاده باهوش تر و با استعدادتر می نماید و نیز از هر انسانی یک انسان مافوق می سازد.

هندی ها معتقدند این پرانا در هوا وجود دارد، درون ذرات هوا است، ولی غیر از ذرات متشکله هوا می باشد. این پرانا را روح و جوهر مخصوص می دانند.

به دو نحو میتوان از پرانا استفاده کرد، اول آنکه ازصبح تا عصر در هرجا و درهر محل و هرجا که موقعیت مناسب و مقتضی باشد نفس پرانائی بکشیم. نکته مهم اینست که هنگام نفس کشیدن تمام افکار را از مغز خود خارج کنیم و تمام دقت و حواس بایستی متوجه پرانائی باشد که در هوا وجود دارد و وارد بدنمان می شود، اگر فکرمان روی پرانا متمرکز مباشد پرانا هیچ اثر مفیدی روی ما نخواهد گذاشت.

همانطور که یک ماهی در آب دریا و استخر شناور است، ما هم در پرانا شناور هستیم، ما می بینیم که ماهی آب را از دهان خود جذب می کند و از گوش خود خارج می نماید، ما هم باید خود را شبیه ماهی تصور کنیم، و تصور کنیم که پرانا از راه بینی

وارد می شود و در تمام بدن ما می چرخد، ناراحتی ها و بیماریها ، و نیروها و افکار منفی ما را جذب می کند و وقتی خارج می شود، اختلالات ما را با خود می برد.

پنج فایده تنفس پرانا:

فایده اول- ایجاد خود هیپنوز.

فایده دوم- اثر تلقینی: هنگام تنفس پرانا ما به خود تلقین می کنیم که داروی اعجازانگیز روحی را ازهوا می گیریم، تصور می کنیم، احساس می کنیم که شبیه شخص تشنه ای به محض اینکه آب می نوشیم در ما رفع عطش می شود، همانگونه هنگام نفس کشیدن تصور می کنیم به محض ورود پرانا به درون ما احساس سلامتی، آرامش و لذت می کنیم، سپس تصور می کنیم که پرانا وارد تمام سلولهای بدن ما می شود، و در تمام بدن ما می چرخد و تمام اختلالات داخلی، ناراحتی فکری روانی و عصبی ما را به خود جذب می کند و وقتی هوا از بینی ما خارج می شود، تمام اختلالات درونی و همه ضعف های انسانی و بشری همراه پرانا از درون ما خارج می شود.

فایده سوم- استنشاق اکسیژن بیشتر: اکسیژن عامل معجزه گر حیات است، همه موجودات زنده به اکسیژن محتاج هستند ، اگر اکسیژن بیشتری مصرف کنیم مسلماً از هرحیث بهبود قابل ملاحظه ای خواهیم یافت.

فایده چهارم- شُل یا رِلکس نمودن ماهیچه های بدن.

خواص پرانا- کسانیکه به خدا اعتقاد دارند، به پرانا هم معتقدند، زیرا بعبارت دیگر پرانا نور خدا است، نیروی خدائی است، شعاع خدائی است، و چنین نیروئی میتواند در سلامتی و صحت ما فوق العاده مؤثر باشد.

"وَاللهُ نورُ السّماواتِ وَ الاَرض" : خداوند نور آسمانها و زمین است.

راه دوم استفاده از پرانا: به پشت بخوابید، خود را کاملاً شل نمائید، ۵ دقیقه در سکوت فرو روید، و محیط هم باید کاملا ساکت باشد، درحالیکه به پشت خوابیده اید و چشمهایتان را بسته اید تمام فکرتان را متوجه پرانائی نمائید که در هوا وجود دارد، همه افکار را از مغزتان خارج نمائید، حالا درچنین شرایطی شروع به کشیدن تنفس پرانا نمائید، فوق العاده آرام و آهسته و بدون اینکه صدای تنفس شنیده شود نفس

بکشید، بازهم نفس بکشید، کاملاً ریه ها را از هوا پر کنید. در حال پُرکردن هوا تصور کنید که پرانا وارد بدنتان می شود و تصور کنید که دارید سالم، شاد و آرام می شوید، سپس چند ثانیه هوا را در ریه ها حبس کنید و تصور کنید که پرانا در تمام بدنتان می چرخد و تمام اختلالات و ناراحتی هایتان را جذب می کند و وقتی هوا را خارج می کنید تصور نمائید که با گاز کربُنیک(CO_2) خارج شده، از بدنتان اختلالات فکری و روانی نیز خارج می شود. این طرز تنفس هرروز چهار بار و هربار ۲۰ مرتبه با تمرکز و حضور ذهن کامل باید انجام شود.

۲- انجام یک یا چند حرکت از یوگا: دراین خصوص میتوانید فقط یک حرکت "پاشی موتان آسانا" (خم شدن به جلو) را انجام دهید، به این ترتیب که پاها را به جلو دراز کنید، سپس از کمر خم شوید و با دو دستتان انگشتان پاهایتان را بگیرید و تا آنجاکه میتوانید بطرف پائین بروید، این حرکت را پنج مرتبه انجام دهید و هر مرتبه چهارده ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. (از کتاب: یوگا در هفت مرحله از مبتدی تا عالی/ اثر: استاد محمّد رضا یحیائی. بنیانگذار یوگا جامع(اسلامی) درایران و جهان. استاد اعظم).

۳- بلند کردن پای راست، چپ، دستها و سر: حالا به پشت خوابیده اید، شما باید پای راست خود را بلند کنید، پا کمی افقی است زانو خم نمی شود، پا زیاد بالا بلند نمیشود، پنجه پا بطرف جلو کشیده می شود، پا اگر زیاد بلند شود و زانو خم شود دیرتر خسته می شود.

۴- دستها و سر: حالا نوبت به دستها و سر می رسد، هردو دست را بلند کنید و انگشتهای خودرا به مدّت ۳ تا ۵ دقیقه تا وقتیکه کمی احساس خستگی در انگشتها نمائید باز و بسته کنید، حالا پنجه های هر دودست شما باز و بسته می شوند. پس از احساس خستگی در انگشتان، سر را هم بلند کنید، به نحوی که چانه بطرف سینه فشار آورد، و سر را به راست و چپ بچرخانید، چرخش سر بایستی هماهنگ با باز و بسته شدن انگشتان باشد، آنقدر سر به چپ و راست حرکت می کند و انگشتها باز و بسته می شوند تا کاملاً خسته شوند و قادر به نگهداری آنها نباشید و به حال خود رها

شوند، حالا خود را شُل و وانهاده رها کنید و به مدت یک تا دو دقیقه بخواب روید، یعنی کاملاً خود را خواب آلود نمائید بدون اینکه کاملا بخواب طبیعی رفته باشید بعد از دو دقیقه چشمها را باز کنید و شروع به چرخاندن می نمائید.

۵- چرخش چشمها: طرز چرخاندن چشمها بدین ترتیب است که چشمها را گشاد و باز می کنید، حالا باید کره چشم را در داخل کاسه چشم کاملاً بچرخش درآورید، بدین ترتیب که کره چشم ها در ابتدا کاملاً بالا ببرید یعنی کاملاً به بالا نگاه کنید، سپس به سمت راست ببرید و سپس بطرف پائین مثل اینکه می خواهید به نوک بینی نگاه کنید و سپس بطرف چپ نگاه کنید، به همین ترتیب تا ۲۰ مرتبه یعنی هروقت کره چشمهای شما یک دور کامل زد، بشمارید، پس از آنکه چشمها را از طرف راست چرخاندید حالا ۲۰ مرتبه هم از طرف چپ بچرخانید، پس از آن چشمها راببندید و یک دقیقه بی حرکت خواب آلود بمانید.

۶- تثبیت نگاه: پس از یک دقیقه آرامش سه مرتبه نیّت یا به اصلاح علمی تلقین هیپنوتیزم شدن را به خود بنمائید، به این شکل: "من چند ثانیه دیگر چشمهایم را باز می کنم به انتهای بینی به فاصله بین دو ابرو خیره می شوم، چشمهای من سنگین، خسته، خواب آلود و بسته خواهندشد و من به خواب هیپنوتیزمی عمیقی فرو خواهم رفت". این عبارت را سه مرتبه تلقین می کنید، پس از سه باز تلقین چشمها را باز میکنید به انتهای بینی بفاصله بین دو ابرو خیره می شوید که این حالت را تثبیت نگاه گویند، حالا کم کم احساس می کنید که چشمها شما می سوزد، پلکها خسته می شوند، خواب آلود و بسته می شوند، ممکن است شما بتانید چند دقیقه استقامت کنید و پلک نزنید، ممکن است نتوانید پلک نزنید، اشکالی ندارد، پلک بزنید و دوباره به فاصله بین دو ابرو خیره شوید و نگاه خودرا تثبیت کنید، هدف تمرکز فکر است که با خیره شدن بفاصله بین دو ابرو این تمرکز حاصل می شود. اگر بدون تمرکز و بدون حالت احترام و بی تفاوت این عملیات را انجام دهید هیچ نتیجه ای نخواهید گرفت یعنی هیچ حالتی در شما ایجاد نخواهد شد، باید قبلاً تصورکنید که مثلاً می خواهید در حضور خدا و همه پیامبران(ص) با ادب و احترام این عملیات را انجام دهید تا به آنها

نزدیک شوید، درضمن بهتراست اگر بدنتان تمیز نمی باشد قبلاً دوش بگیرید زیرا اعصاب آرامتر و نتیجه بهتری حاصل خواهد شد. پس ازاینکه چشمهای شما بسته شدند و احساس کردید که دیگر دلتان نمی خواهد آنها را باز کنید، بی حرکت و عمیق دو تا سه دقیقه بخوابید، ولی مواظب باشید کاملاً خوابتان نبرد. پس از چند دقیقه شروع به رلکس تمام بدن نمائید یعنی قسمت ششم را انجام دهید.

۷- رلکس یا شُل کردن تمام بدن از شصت پا تا فرق سر: حالا بدن شما کاملاً بی حرکت است، و فکرتان کار می کند، تصور کنید در روی ناخن شصت پای راست شما یک نقطه سیاه به اندازه یک عدس وجود دارد. اگر قبل از شروع به خودهیپنوز با خودکار یا مرکب یک نقطه سیاه روی ناخن شصت پای راست و یک نقطه سیاه روی ناخن شصت پای چپ گذاشته باشید بسیار خوبست و اثر تمرکزی بیشتری دارد، یعنی فکر شما بهتر و بیشتر متمرکز میشود، حالا بمدّت ۳تا ۵ دقیقه اگر وقت دارید بمدت بیشتری فکرخود را فقط به آن نقطه سیاه روی ناخن متمرکز نمائید، یعنی تصور کنیدکه درحالیکه به پشت دراز کشیده و چشمها را بسته اید مشغول نگاه کردن به آن نقطه سیاه روی ناخن هستید، باید مواظب باشید که فکرشما هیچ جا نرود حواستان پرت نشود، البته در روزهای اول بسیار مشکل است که بتوانید فکرخود را متمرکز کنید، فکرشما از محوطه عمل خارج شده و وارد درگیریها و گرفتاریهای زندگی می شود، یعنی ممکن است درحالیکه شما مشغول فکر کردن به نقطه سیاه روی ناخن خود هستید ناگهان متوجه شوید که دارید، به پول، به زن، به عشق، به کار، به اختلافات و آینده یا گذشته فکر می کنید، درچنین وضعی فوراً باید مسیر فکرخود را مجدداً به نقطه سیاه ناخن بازگردانید، شما هرروز مرتب چندبار با چنین وضعی درجنگ و درگیر خواهید بود تااینکه کم کم باتمرین و ورزش فکر عادت به تمرکز نمائید.

پس از چند دقیقه فکر خود را متوجه ماهیچه شصت پای راست نمائید، تصورکنید که ماهیچه شصت پای شما دارد شل می شود و سلولهای ماهیچه ای از هم دارند باز میشوند، همینطور تک تک انگشتان پای راست را کنترل کنید و تصورکنید دارید تک

تک انگشتها را می بینید که آنها دارند شل و راحت میشوند و به حالت استراحت کامل درمی آیند سپس فکرخود را متوجه کف پا و پاشنه پا نمائید، تصور کنید تمام خطوط کف پا را دارید می بینید، این عمل برای تمرکز فکر است. همینطور به مچ پا برسید از مچ پا تا سر زانو فکر کنید، تصورکنید که ماهیچه های ازمچ پا تا سر زانو شل و وانهاده میشوند، ماهیچه های پشت پا کاملاً شل میشوند و به حالت استراحت در می آیند حالا به سر زانو، به کاسه زانو فکر کنید تصورکنید کاسه زانو را خوب می بینید و سپس بگذارید فکرتان از سر زانو عبور کرده ماهیچه های ران راست را کنترل کنید خیال کنید ماهیچه های ران راست شما تا انتهای کشاله ران شل میشوند راحت میشوند، وانهاده میشوند به حالت استراحت درمی آیند.

پای چپ و ماهیچه های شکم:

حالا به سراغ پای چپ بروید، دقیقاً مانند پای راست عمل کنید، یعنی ابتدا به نقطه سیاه روی ناخن پای چپ فکرکنید و سپس از ماهیچه شصت پای چپ تا انتهای کشاله ران پای چپ را شل کنید. وقتی رلکس هردو پا تمام شد به ناف خود فکر کنید، تصور کنید ناف شما به چه شکل است و بعد ماهیچه ها شکم را شُل کنید، به اعضای داخلی شکم، روده ها، معده، و سایر اعضاء فکر کنید که همه دارند شل و وانهاده میشوند.

قلب: به قلب خود فکر کنید که دیوارهای آن شل هستند و قلب شما راحت و منظم کار میکند، هیچ فشاری روی قلب شما نیست.

گردن، صورت و سر:

حالا به پوست و گوشت گردن خود فکر کنید، خطوط پوست گردن صاف میشوند و سپس به پوست صورت خود فکرکنید،پوست صورت شل و وانهاده میشود لبها شل روی هم افتاده اند، فک پائین شل است، چشمها شُل روی هم افتاده اند خطوط پیشانی صاف میشود، به بیخ گوشها فکرکنید، بیخ گوشها شل میشوند، به فرورفتگی پشت گردن فکرکنید شل و راحت است به گیجگاه ها فکر کنید کاملاً شل و وانهاده هستند.

درضمن رلکس از شصت پا تا فرق سر، روزهای اول ممکن است فکر شما خارج شود، حواستان پرت شود، درحالیکه تا شکم رسیده اید ناگهان می بینید که دارید به موضوع خارجی و گرفتاریهای زندگی فکر می کنید، باید دوباره برگردید، دنباله فکرخود را که تا شکم رسیده اید بگیرید و پیش بروید. شما مانند دوچرخه سواری که روزهای اول نمی تواند، ولی به مرور با تمرین یادخواهد گرفت، شما هم به مرور پس از چند روز یا چند هفته یاد خواهید گرفت که کاملاً فکر خود را متمرکز نمائید و به خوبی هیپنوتیزم شوید. اگر وقت داشته باشید میتوانید عمل رلکس را یکبار هم از سر تا پا انجام دهید. حالا وارد مرحله هفت میشوید.

۸- تصور پائین رفتن یا انجام کا روزانه: پس از خاتمه رلکس سعی کنید بمدّت دو تا سه دقیقه بی حرکت عمیق خواب آلود شوید بعداً تصورکنید که از پله برقی یا پله معمولی پائین میروید، یا تصورکنید که در باغ مشغول قدم زدن هستید، یا در دریا و استخر مشغول شنا می باشید، یا مشغول آب دادن گلها هستید، یا مشغول نقاشی هستید، یا مشغول چیدن آجرها هستید، یا مشغول ماشین نویسی هستید، یا مشغول پائین آمدن از هواپیما یا چتر هستید.

دراویش نقش بندی به طلّاب خود آموزش می دادند که تصور کنند از چاهی پائین میروند و درانتهای چاه فضای بسیار وسیع و باز و روشنی است، ازهمین دستور دراویش نقش بندی معلوم میشود که کار دراویش فقط یکنوع خودهیپنوتیزم است. به هرحال بهتراست هرکس به هرکاری که عادت دارد همان کاررا تصور کند. اگر نقاش است تصور کند که درحال نقاشی می باشد، به هرحال بهترین تصور آنستکه شما آنرا دوست دارید و از تصور انجام آن خوشتان می آید.

این تصور باید ۵ تا ۱۰ دقیقه طول بکشد، این تصور به سرعت هیپنوز شما را عمیق میکند، مثلاً اگر تصور کنیدکه از پله برقی یا پله معمولی پائین میروید، ضمن تصور احساس خواهیدکرد که بسرعت خواب شما عمیق میشود، اگر نکات قبلی را صحیح انجام داده باشید و یا اگر جزو "پرتو جویان" بااستعداد باشید تصورشما آنقدر قوی

خواهد بودکه درست مثل اینستکه یا خواب می بینید و یا به وضوح همه تصورات مشاهده می گردد.

سکون و بی حرکتی: آنچه هیپنوز شما را عمیق و سنگین خواهد کرد، سکون و بی حرکتی است، از وقتیکه چشمهای شما بسته میشود و رلکس آغاز می گردد باید مانند مجسمه یا گوسفندِ سربریده ای صددرصد بی حرکت باشید حتی یک موی بدن شما نباید حرکت کند، کوچکترین حرکت انگشت یا مژه باعث خواهدشد که شما ازحالت خلسه بیرون بیائید و حالت خاص خودهیپنوز که عبارت از سبکی یا سنگینی یا بی وزنی یا حالات دیگر روانی و عصبی است بهم بخورد، هراحساسی بشما دست داد آن احساس را تقویت ودنبال کنید، اگر احساس کردیدکه درهوا معلّق میشوید این حالت را تقویت و دنبال کنید. پس ازخاتمه تصورات وارد مرحله هشتم میشوید.

۹- تصور پرواز دست راست یا چپ: دراین قسمت تمام توجه و تمرکز شما متوجه دست راست یا چپتان خواهدشد. به هردست که عادت دارید یا ترجیح می دهید توجه کنید، بدن شما به هیچ وجه نباید تکان بخورد، از ابتداءِ شروع کار هم نبایستی بدن خود را تکان بدهید، هر چه بدن بی حرکت تر باشد زودتر به حالت خلسه در می آئید. حالا شما بدست راست خود فکر می کنید، خیال می کنید دست راست شما مانند یک بادکنک سبک است، سبک تر می شود، انگشتان مورمور می شوند، حرکت می کنند، می دانیدکه در روانشناسی اصل اینست که «تصور» ایجاد حرکت می کند، شما هم بدون اینکه دست راست خود را حرکت دهید فقط تصور می کنیدکه دست راستتان حرکت میکند، سبک است، بالا می آید. به مرور خواهید دید که کم کم دستتان حرکت میکند و سبک شده بالا می آید، ممکن است دست شما از آرنج خم شود و انگشتان بطرف سقف عمود بشوند و یا ممکن است دست شما از کتف بالا بیاید و ممکن است درجلسه اول یا دوم یا حرکت نکند و یا جزئی حرکت بکند و یا فقط احساس سبکی کنید، بعضی ها هم احساس می کنند، خیال می کنندکه دستشان بالا آمده، ولی وقتی چشمهای خودرا بازمی کنید می بینید دستتان حرکت نکرده است یا

بعکس بعضی ها تصور می کنند دستشان بالا نیامده است در حالیکه دستشان کاملا بلند شده و بالا آمده است.

به هرحال اگر دست شما بالا آمد، باید بدانیدکه هیپنوتیزم شده اید، ولی هنوز در درجه اول هیپنوتیزم هستید، بعد تصور می کنیدکه دست شما سنگین است و بطرف زمین می افتد، کم کم دست شما بحالت اولیه در خوهدآمد، یعنی روی تخت یا ملافه یا زمین خواهدافتاد، و حالا بایستی از «خودهیپنوتیزم» بهره برداری و نتیجه گیری نمائید، یعنی بخود تلقین می کنید.

۱۰- تلقین به خود برای عمیق شدن هیپنوتیزم : بعداز هیپنوتیزم شدن این تلقینات را شروع می کنید: «من هرروز هرلحظه و هرآن ازهرحیث و هرجهت بهتر وبهتر می شوم» جلسه آینده هیپنوتیزم من عمیق تر و سنگین تر خواهد شد» ۱۰ مرتبه این تلقین را انجام می دهید و سپس تلقین بیداری می نمائید.

۱۱- بیداری: «من حالا دارم کم کم بحالت عادی و طبیعی برمیگردم، قلبم منظم میزند، حالم کاملا خوب است، طبیعی، بانشاط و خوشحال هستم». ممکن است تصور کنیدکه هیپنوتیزم نبوده اید و تلقین بیداری نکنید، دراینصورت چنددقیقه بعد از بلندشدن دچار سردرد، خستگی، سردی یا گرمی یا عصبانیت خواهیدشد و این مربوط به وضع بیدارشدن شمااست پس لازم است حتماً قبل از بلندشدن بخود تلقین کنیدکه من از هرحیث طبیعی و عادی هستم، روحیه ام خوب است، سرحال هستم، قلبم منظم میزند، نبضم منظم است، سرد یا گرم نیستم نخست انگشتان خود را حرکت دهید نفس عمیق بکشید، پاهای خود را حرکت دهید، براست به چپ بغلطید و آرام برخیزید و بنشینید.

چه کنیم که هرجلسه خوابمان عمیق تر شود.

حالات و عوامل زیر در عمیق شدن هیپنوتیزم مؤثراست:

۱- سفت کردن ماهیچه های دست راست: سفت کردن ماهیچه های دست راست یکی از طرق عمیق کردن هیپنوتیزم است، روش آن بدین ترتیب است که وقتی درحال

هیپنوتیزم دستتان بالا آمده است، بخود تلقین کنیدکه من تا شماره ۳ یا ۵ یا ۷ می شمارم و ماهیچه های دست راست من سفت و محکم می شود، بنحوی که قادر به حرکت دادن دست خود نخواهم بود.

اگر شما استعداد بیشتری داشته باشید تا سه شماره دست راست شما سفت و محکم می شود، اگر نشد تا ۵ یا ۷ باید بشمارید، اگر بازهم سفت نشد باید روزهای بعد بمدت ۷ تا ۱۵ روز به این تلقین ادامه بدهید تا کم کم روز بروز ماهیچه ها سفت تر بشوند.

حالا هروقت احساس کردید که ماهیچه های دست راست بالا آمده شما سفت ومحکم شده است، باید بدانیدکه هیپنوز شما یک درجه عمیق تر شده است، و حالا اگر بخواهید، ماهیچه های دست راست خود را دوباره شل و متحرک کنید باید اینطور بخود تلقین نمائید که هروقت من از عدد ۳ یا ۵ یا ۷ معکوس تا ۱ بشمارم دست من شل و متحرک خواهد شد و قادر خواهم بود که دست راست خود را حرکت بدهم.

فراموش نکنید هنگام شمارش اعداد چه مستقیم وچه معکوس باید آرام و با فاصله بشمارید، مثلا پس از شمردن ۱ چند ثانیه صبر کنید و تصورکنید که ماهیچه های دست راست شما دارند سفت می شوند بعد عدد ۲ را خواهید شمرد چندثانیه مکث خواهید کرد، همینطور تا آخر.

۲- چرخش دست راست: پس از سفت شدن ماهیچه های دست راست، نوبت به چرخاندن دست راست درحال هیپنوز می رسد حالا شما در حال هیپنوز هستید دست راست شما کاملا بالا آمده است، تصور وتلقین می کنید که دست راست شما شروع به چرخش می کند که من تا عدد۷ می شمارم و درهر شماره چرخش دست راست من تندتر می شود، شماره ۱ را می شمارید چندثانیه صبر می کنید و تصور می کنیدکه دست شما دارد می چرخد، هیچ اشکالی ندارد که درابتدا کار، خودتان هم کمی کمک کنید و دستتان را بچرخانید، ولی فراموش نکنید که چرخش دست راست شما باید خودبخودی و غیر ارادی باشد.

وقتی دستتان شروع بچرخش کرد، بخود تلقین کنیدکه من هروقت تا عدد ۳ می شمارم چرخش دست من غیرارادی خواهد بود و من قادر به نگه داشتن دست خود نخواهم بود، و تصورکنید دست راست شما میچرخد و شما قادر به نگه داشتن آن نیستید، برای متوقف کردن دست خود می توانید تلقین کنید که هروقت من از عدد ۳ معکوس تا ۱ می شمارم چرخش دست من در اراده خودم قرار خواهد گرفت، و تا هر وقت از عدد ۷ تا ۱ معکوس می شمارم دستم خودبخود متوقف خواهد شد، اگر دست شما چرخید و نتوانستید آنرا نگه دارید باید بدانید که تا درجه سوم هیپنوتیزم رسیده اید و تا همین درجه برای تلقین در تغییر شخصیت و رفع اختلالات فکری و روانی شما کافی است.

تا چه درجه می توانید هیپنوز خود را عمیق کنید؟

بطور کلی و معمولا ۸۰ درصد افراد قادر نخواهند بود هیپنوز خود را از درجه سوم عمیق تر نمایند، زیرا برای رسیدن بدرجه چهارم شخص دیگری که این شخص معمولاً باید استاد هیپنوتیست باشد باید تلقین نماید زیرا اکثراً شخصی که وارد مرحله چهارم می شود، از وضع خود تا حدودی بی اطلاع و ناآگاه است.

یکی از علائم درجه چهارم هیپنوز فراموشی اسم و عدد و ایام هفته است که تلقین فراموشی اسم خودبخود اگر محال نباشد بسیار مشکل است.

تنها راهی که برای عمیق تر شدن خواب باقی می ماند اینست که شما وقتی وارد مرحله سوم هیپنوز شدید، درخود فرو روید، یعنی فکر خود را به آهنگ قلب یا صدای داخل بدن و یا تنفس خود متمرکز کنید و هنگام بیدار شدن از حال هیپنوز بخود تلقین کنید « در جلسه آینده هیپنوز من عمیق تر و سنگین تر خواهد شد».

اگر پس از ۷ تا ۱۰ جلسه خودهیپنوز دستتان بالا نیامد چکار باید بکنید.

بعضی ها هستند که اصلا دستشان بالا نمی آید ولی باوجود این عمیق هیپنوتیزم میشوند، این عده از طریق تصور خوابشان عمیق می شود اگر شما خود را آزمایش

کردید و متوجه شدید که دستتان بالا نمی آید، باید آزمایش تصور را انجام بدهید، تصور کنید مثلا در باغ قدم می زنید یا تصور دیگر، اگر احساس کردید تصور شما قوی است باید خوشحال و امیدوار بشوید که می توانید به مرحله عمیق عیپنوتیزم فرو روید حالا تعدادی تصور را قبلا آماده کنید و آن تصورات را انجام بدهید تصور قدم زدن در باغ، شنا، بالا رفتن از کوه، بالا رفتن از درخت نقاشی کردن، سرشانه کردن، پوشیدن لباس، چیدن آجر، آبیاری گلها و هرنوع تصور دیگر که دوست دارید ۳ یا ۴ نوع از این تصورات، خواب شما را بمرحله عمیق خواهد رسانید.

پایان فصل خودهیپنوتیزم به روش «آمریکائی- اروپائی».
اگر با روش «آمریکائی- اروپائی» هیپنوتیزم نشدید باید متوسل به روشهای قوی تری شوید که این روش های قوی تر روش هندی به نام «یوگا» و روش ایرانی به نام تصوف و «عرفان» است که در بخشهای بعدی بطور مفصل تشریح خواهد شد.

ب) خود هیپنوز به روش هندی.

«خودهیپنوتیزم» به روش هندی همان استفاده از برخی موارد و مسائل «یوگا» می باشد زیرا از برخی حرکات و اعمال یوگا می توان در خودهیپنوتیزم استفاده کرد.
درباره یوگا و تعریف یوگا :

کار و فعالیتهای اجتماعی اشخاص را به حال خودهیپنوتیزم در می آورد و اگر شخص حساس و با استعداد باشد بحالت عمیق هیپنوتیزم می رسد و در کار اختصاصی خود اعجاز می کند و هنرآفرین می شود. عرفان هندی به این عوامل اجتماعی توجه داشته است و باتوجه به این عوامل مؤثر اجتماعی خودهیپنوتیزم ازطریق یوگا را به شش بخش تقسیم کرده اند که عبارتست از:

۱- جنانا یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق مطالعه)

۲- بهاکتی یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق عبادت)

۳- کارما یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق کارکردن)

۴-مانترا یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق ذکر گفتن)
۵-هاتا یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق ورزش)
۶-راجا یوگا (رسیدن به خودهیپنوز از طریق کنترل فکر)

فایده ای که تعریف این شش روش برای شما دارد اینست که، شما درضمن کار روزانه متوجه میشوید که کارکردن یک نوع هیپنوتیزم است بشرط آنکه اولاً – کار خود را دوست داشته باشید و ثانیاً – درضمن کارکردن تمرکز فکر داشته باشید، درنتیجه روزبروز حالت «خودهیپنوتیزم» شما عمیق تر میشود و پس از چند سال در کارخود استادی و مهارت خاصی خواهید یافت که این مهارت غیر از مهارت فنی و ظاهری است، بلکه جنبه الهامی و اعجاز آفرین دارد.

۱- جنانا یوگا: جنانا یوگا عبارت از «خودهیپنوز» شدن از طریق مطالعه کتب، تحقیق، علم و دانش است، شاعری که عاشق شعر گفتن است، بمرور زمان روز بروز تمرکز فکرش بیشتر می شود تا بمرحله عمیق تمرکز فکر یا خودهیپنوز میرسد، شعرای بزرگ نظیر حافظ و سعدی و مولوی و فردوسی و دیگران از این قبیل بوده اند سایر دانشمندان و محققین در رشته علوم مختلف نیز با عشق و علاقه به تحقیقات و مطالعات علمی خود به درجه ای عمیق از خودهیپنوز میرسند که بزرگترین کشفیات و اختراعات را به جهان بشریت ارائه می دهند، ازاین جمله اند فیزیکدان ها، شیمیست ها مهندسین و سایر رشته های علوم. مطالعه کتاب و کسب دانش سفارش انبیاء و ائمه(ع) می باشد.

مطالعه کتاب نوعی ریاضت است

نقاشان و موسیقیدان ها نیز باعشق ورزیدن بکار خود و تکرار مداوم کار عاشقانه خود به درجه عمیق «خودهیپنوتیزم» میرسند و درنتیجه پس از چندسالی در کار خود اعجازآفرین می شوند.



سیاستمداران، انقلابیون بزرگ و فرماندهان بزرگ نظامی که به علل وقوع وقایعی خاص اجتماعی جرقه اشتیاق مغز و روان آنان را روشن می کند، به حالت «خودهیپنوز» در می آیند و روز بروز لحظه به لحظه حالت «خودهیپنوز» آنان عمیق تر و عمیق تر میشود تا تبدیل به نادرشاه، ناپلئون، یعقوب لیث و بیسماک و دیگران می شوند.

۲- بهاکتی یوگا: بهاکتی یوگا عبارت از «خودهیپنوتیزم» شدن از طریق عبادت است، درحالت هیپنوتیزم عمیق، هیپنوتیزم شده درد را حس نمی کند، یعنی اگر تمام یا قسمتی از بدن او را با آتش بسوزانند احساس درد نخواهد کرد. حضرت علی(ع) بهترین نمونه بودند، بطوریکه شما اطلاع دارید، درحال عبادت تیر را از پایشان بیرون کشیدند و محل آنرا با آهن گداخته سوزاندند و حضرت علی (ع) احساس درد نکردند.

بسیار اتفاق می افتد که پیشوایان مذهبی در اواخر نماز و عبادت، دچار حالتی خاص می شوند، مناظری را می بینند، اشخاص و اشیائی را می بینند به آنان الهام می شود، بحالات خاص فکری، جسمی و روانی در می آیند، و این همان حالت «خودهیپنوز» است و منظور از عبادت هم یکی اینست که شخص بحالت «خودهیپنوز» یا خلسه عرفانی

درآید پس اگر بگوئیم کار وکوشش و صنعت و مطالعه نوعی «خودهیپنوز» یا عبادت است سخنی بیهوده نگفته ایم.

۳- کارما یوگا : کارما یوگا عبارت از رسیدن بحالت «خودهیپنوز» ازطریق کار و فعالیت است، هرنوع کار و فعالیت اجتماعی که درآن عشق و تمرکز باشد شخص را بحالت خودهیپنوز و سلامت خواهد رسانید که این قبیل فعالیتهای اجتماعی خدمت بزرگی به افراد اجتماع است، قطعه معروف:

عبادت بجز خدمت خلق نیست   به تسبیح و سجاده و دلق نیست

دراینجا خوب صادق است، بنابراین کشاورز با وسائل کشاورزی خود و صنعتگر با آچار و ابزار خود به خلق خدمت می کند و به قول بعضی ها از این راه به عبادت خالق می پردازند.

۴- مانترا یوگا : مانترا به معنی «ذکر» است، که شخص عاشق «خودهیپنوتیزم» از صبح تا عصر در هرجا که موقعیت مناسب باشد، کلمه معینی را تکرار می کند، که این کلمه در روش هندی «اوم» و در روش ایرانی (هو یا حق) و درسایر کشورها کلمات دیگری است که بهرحال بمعنی «او» قادر مطلق است.

گفتیم «خودهیپنوز» یعنی اینکه فکر خود را متمرکز کنیم، بنابراین وقتی دانشجوی عاشق «خودهیپنوز» کلمه معینی را تکرار می کند و سعی می کند همان کلمه را تکرار کند و به هیچ چیز فکر نکند، درنتیجه خودبخود فکرش متمرکز یعنی «خودهیپنوز» خواهد شد.

برخی از مسلمانان تسبیح در دست دارند و شما هم شاید شنیده باشید که می گویند اگر کسی هزار بار عبارت «سُبحانَ الله» را تکرار کند و یا تسبیح بشمارد، قلبش پاک خواهد شد و به خدا نزدیک خواهد شد، به آرزوی خود خواهد رسید.

از نقطه نظر علمی تکرار هزار بار «سُبحانَ الله» ممکن است حساس ها را به مرحله ای از هیپنوز درآورد که شخص دچار احساس روحانیت خاصی بشود و اگر آرزویش گشایش راه حل برخی از گرفتاریهای زندگی و یا سلامتی فکری و روانی باشد البته ممکن است موفق شود، ولی اگر خواسته اش وضع خاصی داشته باشد که با ایجاد

خودهیپنوز رابطه ای نداشته باشد مسلم است که به آرزوی خود نخواهد رسید. مانند بسیاری از آروزهای غیرعملی و خرافی و غیرعاقلانه.

«اس- جی- وان پلت» هیپنوتیست بزرگ انگلیسی و پزشک مخصوص دربار سلطنتی انگلستان می گوید، مستر جان فقط بمدت چند ماه اسم خودرا دائماً و درهرجا که امکان داشت تکرار می کرد، تا مرحله ای از خودهیپنوز رسید و درنتیجه توانست کتاب مورد علاقه خود را بشکل مطلوب بنویسد.

مانترا چون یکی از درسهای علمی مهم خودهیپنوز می باشد، که هم یوگی های هندی و هم عرفای ایرانی از آن استفاده می کنند لذا مجدداً در محل مورد نیاز بیشتر درباره آن صحبت خواهیم کرد.

۵- هاتا یوگا : هاتا یوگا روش خودهیپنوتیزم از طریق حرکات بدنی می باشد که دانشجوی عاشق هودهیپنوتیزم ضمن عملیات ورزشی خاص، فکر خود را نیز به آن حرکات و یا نام خدا متمرکز می نماید، این حرکات به قسمی تنظیم شده اند که خودبخود فکر را متمرکز، مغز و روان را سالم و غدد مترشحه داخلی را تنظیم می نمایند همین روش هاتا یوگا است که درحال حاضر مورد توجه همه کشورهای جهان قرار گرفته و درکلاسهای یوگا عمل می شود، چون اساس روش خودهیپنوتیزم برمبنای همین حرکات یا آساناها خواهد بود، لذا حرکات لازم را دقیقاً تعریف و تدریس خواهیم نمود که شما به سهولت و راحتی بتوانند آنها را بکار ببرید.

۶- راجا یوگا : راجا یوگا عبارت از خودهیپنوتیزم بوسیله سکون بدن و کنترل فکر است، اگر بدن را تشبیه به کاسه آب نمائیم و فکر را شبیه آب داخل کاسه بدانیم، با حرکت و تکان خوردن کاسه، آب داخل آن هم ناآرام خواهد شد، ولی اگر سعی کنیم که کاسه را در دست ساکن و بی حرکت نگاهداریم آب داخل کاسه هم ساکن و بی حرکت نگاهداشت، دانشجوی عاشق خودهیپنوز هر روز ۲ یا ۳ یا ۴ بار در گوشه ای خلوت ساکت و صامت و بی حرکت به حالت خاص تمرکز فکری بمدت ۲۰ دقیقه می نشیند، به طرزی که بدنش هیچ حرکت نکند و در مغز نیز کلمه خاصی را به نام

«مانترا» یا ذکر تکرار کند، سکون بدن و متمرکز کردن فکر روی کلمه مخصوص نام خدا شخص را بمرور در روزهای بعد به حالت خودهیپنوز عمیق درخواهد آورد.

چون راجا یوگا یک قسمت از درس مهم ما می باشد لذا درموقع خود بطورکامل و مفصل آنرا تدریس خواهیم کرد.

در روش خودهیپنوز از طریق هندی سه نوع روش خودهیپنوز هندی باهم ترکیب شده و عمل خواهند شد، این سه نوع عبارتند از: مانترا یوگا- هاتا یوگا- راجا یوگا.

پس از مدتی که دقیقاً نمی توان پیش بینی کرد که چند ماه است دانشجوی خودهیپنوتیزم به حالت « صمدهی» یعنی شور و عشق و ذوق و احساس قدرت زایدالوصف میرسد، که درچنین حالتی علاوه بر داشتن آرامش عمیق در مقابل همه ناملایمات زندگی احساس می کند آنچنان قدرتی عظیم و خدائی دارد که قادر است همه کار بکند و به همه آرزوهای خود برسد و هرنوع دردی را درخود درمان کند، اگر لکنت زبان دارد اراده می کند که قطع شود اگر خجالتی است اراده می کند که پُررو شود، اگر کم حافظه است اراده می کند که حافظه اش قوی شود اگر افسرده است اراده می کند که شاد و خوشحال شود، به هرحال آنچه را که از فواید خودهیپنوز دربخش اول مطالب گفته ایم در مرحله رسیدن به حالت عمیق خودهیپنوز واقعیت و حقیقت پیدا خواهد کرد.

حال شما دانستید که روش مورد احتیاج که بایستی روزانه به آن عمل کرد روش هاتا یوگا می باشد، از حالا به بعد همه درسها و تمرینات بر اساس هاتا یوگا خواهد بود.

هاتا یوگا

یا

روش اصلی خودهیپنوز از طریق هندی

هاتا یوگا شامل سه قسمت است «ها» به معنی خورشید و «تا» به معنی ماه و «یوگا» به معنی اتحاد می باشد، لذا هاتا یوگا درجمع به معنی اتحاد خورشید و ماه است و این سمبل و علامتی است که به معنی پیوستن قوای مثبت و منفی بدن با یکدیگر است.

«پتنجلی» یوگی و صوفی بزرگ هندی هاتا یوگا را در هشت قسمت آموزش میدهد، که ترکیب و مجموعه ای از این هشت عمل شخص را به حالت عمیق خودهیپنوز می رساند و این هشت قسمت که باید تدریس و عمل شوند به قرار زیر هستند :

۱- یاما(Yama) (کنترل اخلاقیات که به غیر از خود بستگی دارد)

۲-نیاما (Ni-Yama) (کنترل تمایلات داخلی)(ضبط حواس یا تسلط برحواس)

۳- آسانا (ورزش بدنی)

۴-پرانا یاما(Prana Yama) (کنترل تنفسی) (حبس نفَس یا ضبط دم)

۵- پرات یاهارا (Prat-Yahara) (خودداری از شهوت- ضبط حواس ظاهر و باطن- ضبط حواس از بیرون اندرون)

۶-دهارانا (Dharana) (تمرکز افکار، دل بستن به یک چیزخاص، مضبوط ساختن تصور)

۷-دهایانا (Dhyana) (خلسه و جذبه) (توجه خاص و مراقبه)

۸-صمدهی (Sama-dhi) (خودشناسی) (استغراق یا محوشدن در او)

درس اول

یاما

اوپانیشادها یا سراکبر درباره یاما می نویسد : « یاما به معنی کف نفس است، دراین رکن یوگی مشتهیات نفسانی را ترک می کند و امیال و خواهش ها را نابود می سازد، دراین مرحله یوگی بی آزاری و نکشتن حیوانات و عدم تشدد، راستی و راستگوئی، امانت و درستی، دزدی نکردن، خفتن روی خاک، تجرد یا عدم اختلاط با زن و از کسی چیزی نخواستن، نیستی و ترک را ملکه خود قرار میدهد.

در تمام این هشت درس هدف اینست که به راههای مختلف فکر متمرکز می شود و عاشق خودهیپنوز بتواند به افکار و اعضاءِ خود تسلط داشته باشد، در خودهیپنوتیزم تمرکز در شعور ظاهراست، یعنی اگر چشم و گوش بطور کلی حواس خمسه خود را متمرکز کنیم ما توانسته ایم خود را خودهیپنوتیم کنیم. در مراحل بالاتر باید شعورباطن متمرکز شود.

شعور باطن چگونه ممکن است متمرکز شود؟

راه متمرکز شدن شعورباطن اینطور است:

وقتی شعور ظاهر ما متوجه اشیاء خارجی است، مثل تماشای طبیعت یا فیلم یا بازی شطرنج در همان حال شعور باطن ما ممکن است متوجه بسیاری از تمایلات و شهوات دیگر باشد و این تمایلات عبارتند از جاه طلبی، شهوات، پول پرستی و کلّیه خواسته ها و تمایلات و شهواتی که شخص را وابسته به دنیای فیزیکی می نماید، که هر یک این تمایلات درونی شبیه زنجیری است که به گردن آویخته شده اند، شبیه لوله هائی هستند که انرژی روحی را ازبدن خارج می کنند، بنابراین هرچه بتوانیم تمایلات خود را محدود کنیم و حرص و آز را درخود ازبین ببریم، شعور باطن بارش کمتر و تمرکزش بیشتر خواهد شد.

پتنجلی پدر یوگا در یاماس به پنج عامل اشاره می کند، که عاشق و طالب یوگا بایستی قبل از شروع از نقطه نظر فکری و ذهنی نیز آماده باشد، شاید در آن موقع پتنجلی

نمی دانست که رعایت اخلاقیات چشم پوشی از برخی خواسته های دل از نظر علمی ایجاد تمرکز در شعور باطن یا ناخودآگاهی می نماید، عرفا و یوگی ها بیشتر ازنقطه نظر مذهبی و نزدیکی به خدا و دارا بودن ثواب اخروی و اجرای مقررات اخلاقی و اجتماعی را خواستار می شدند. ولی چشم پوشی و صرف نظر کردن از تمایلات و شهوات صرف نظر از جنبه های مذهبی، ازنظر علمی ایجاد تمرکز در ناخودآگاهی می نماید. پنج عامل را که پتنجلی به آنها اشاره می کند به قرار زیر است:

۱-آهیمسا (ستم نکردن، بی آزاری)
۲-ساتیا (صداقت داشتن)
۳-آستیا (دزدی نکردن، امانت و درستی)
۴-برهماکاریا (پاکدامن و عفیف بودن، تجرد)
۵-اپاری گراها (قبول نکردن چیزی از کسی)

اول- آهیمسا (ستم نکردن و بی آزاری) : آهیمسا در اوپانیشادها، عدم تشدد و بی آزاری ترجمه شده است ظلم و ستم به علت تمرکزی است که شخص برای جلب منفعتی دارد، این جلب منفعت ممکن است مادی یا معنوی باشد، مثلا ممکن است برای بدست آوردن پول یا اموال منقول یا غیرمنقول یا بدست آوردن پول، عشق زنی یا دختری ظلم، تعدی صورت گیرد. در هرحال ستم و ظلم کردن درضمن اینکه فکر را به خود مشغول می کند، عادت فکری نیز ایجاد می نماید و در نتیجه شخص ظالم از رسیدن به تمرکز درونی و شعور ناخودآگاه دور می ماند، هریک از افکار انحرافی نظیر ظلم و ستم، تخطی و تجاوز به حقوق دیگران، سرقت و نظایر آنها شعور ناخودآگاه را به خود مشغول می دارد و شخص قادر نیست به تمرکز فکر مطلق برسد این قبیل افکار همان حجاب هائی هستند که عرفا می گویند، تا این حجابها ازبین نروند نور حقیقت ظاهر نخواهد شد. مطالبی که در بالا گفته شد بحث پیرامون موانع تمرکز فکر در ناخودآگاهی است که از نقطه نظر علمی مورد بررسی قرار گرفت و عقیده شخصی

نگارنده است، و اما از نقطه نظر مذهبی هم همه علمای مذهبی و اصـولاً مـذهب مخـالف هرفکر نادرست است و مانع نزدیکی به خدا است.

دوم- ساتیا (صداقت داشتن) : سـاتیا در کتـاب سـراکبر یـا اوپانیشـادها «راسـتی یـا صداقت» ترجمه شده است. در مورد صداقت داشتن نیز از دونقطه نظر مـی تـوان بحـث نمود، یکی بحث علمی که چرا باید صداقت داشت، دوم ازنظر مـذهبی، از بـدو پیـدایش مذهب، این اعتقاد وجود داشته است که صداقت نداشتن، راست و درست نبـودن، گنـاه است و مانع نزدیکی به خداست و شخص گناهکار در آتش جهنم خواهد سـوخت، ولـی از نظر علمی به عقیده نگارنده صداقت نداشتن مانع تمرکـز فکـر در شـعور ناخودآگـاه می شود، و صداقت و آرامش باعث ایجاد تمرکز در ناخودآگـاهی اسـت و بحـث بـدین شکل از نقطه نظر علم روانشناسی تا به حال برای اولین بار است که من اینطور تجزیه و تحلیل می کنم و تاکنون در هیچ کجا نخوانده و نشـنیده ام کـه کسـی چنـین عقیـده ای ابراز نماید.

سوم- آستیا (دزدی نکردن، امانت و درستی) : آستیا بـه امانـت و درسـتی یـا دزدی نکردن ترجمه است، خصلت طمع کاری ممکن است منجر به دزدی شود و علل و عوامل مختلف ممکن است باعث دزدی شود، احتیاج و نابسامانی، وضع اقتصادی ناشـی از عـدم توزیع صحیح ثروت در اجتماع که طبقه غنی و فقیر را بوجود مـی آورد، بیمـاری روانـی خاص که شخص از دزدیدن لذت می بـرد، مـثلا شخصـی کـه در طفولیـت تحقیـر شـده ناخودآگاه بیندیشد که دزدی کـردن دلیـل شـجاعت، جـرأت و قهرمـانی اسـت، دزدی ممکن است عامل شرطی باشد، مثلاً طفلی که هر بار میوه و شـیرینی یـا پـول دزدیـده و لذت برده است نسبت به دزدی شرطی شـده اسـت و ناخودآگـاه از عمـل دزدی لـذت می برد و این عادت ممکن است به مرور گسترش یابد و توسعه پیدا کند که در هرحال تبدیل به یک نوع بیماری روانی می شود.

از نقطه نظر «خودهیپنوز» و عرفان، دزدی یکی دیگر از عواملی است کـه مقـداری از انرژی روانی را متوجه خود می کند و در نتیجه میزان تمرکز فکر در ناخودآگاه کاهش می یابد و شخص عاشق خودهیپنوز و عرفان برای رسیدن به تمرکز فکر مطلق به اجبار

باید افکار دزدی یا عادت دزدی را از خـود دور کنـد. دزدی ممکـن اسـت بـه شـکلهای مختلف باشد، کِش رفتن از پول دخل یا صندوق پول، کِش رفتن از پول خریـد اجنـاس، کِـش رفـتن از خـوراکی، دسـت کـردن در جیـب دیگـران، دزدی از همسـایه، دزدی از خانه های مردم در شب یا روز و دزدی شامل هر وسیله ای است که شـخص مقـداری از اموال دیگران را به ناحق و مخفیانه برباید.

از نقطه نظر مذهبی هم جای دزد در جهنم است، ازنقطه نظر اجتماعی و حقـوقی هـم دزدی آسایش عمومی را سلب می کند. ولی به نظر من چنانچه تربیت و تـأمین زنـدگی آتی افراد از طفولیت انجام شود بطورقطـع اجتمـاع بـه نسـبت زیـادی از دزدی در امـان خواهد بود.

دزدی نکردن یکنوع تمرین و ورزش روحی و روانـی اسـت کـه اراده را نیـز تقویـت می کند، از بایزید بسطامی پرسیدند تو چه کردی که به این مقام رسـیدی؟ جـواب داد: هرکاری که دلم می خواست برخلاف آن رفتار می کردم، و در دزدی نیز، ایـن حقیقـت وجود دارد که شخصی که محتاج و گرسـنه اسـت و تمایـل دارد کـه دزدی کنـد، وقتـی خودداری می نماید بطور فوق العاده و زیادی نیروی درونی و روانیش تقویت، اراده اش قوی، فکرش متمرکز و قدم بـه قـدم بـه حالـت خودهیپنـوز یـا خلسـه و جذبـه عرفـانی نزدیک می شود.

چهارم- برهماکاریا (پاکدامن و عفیـف بـودن) : در اوپانیشـادها «تجـرد» معنـی شـده است، پاکدامنی، عفت همیشه فکر مرا در جهات مختلفـی بخـود مشـغول داشـته اسـت، معنی و مفهوم عفت و پاکدامنی چیست؟ آیا عفت و پاکدامنی فقط خـودداری در مقابـل شهوات جنسی است یا شامل انواع شهوات نیز می شود؟

آیا معنی عفت پاکدامنی اینست که غریزه جنسی خـود را کـه یکـی از موهبـت هـای الهی است بایستی از کار انداخت، مثلا دختر و پسری که به سـنّ بلـوغ مـی رسـد بـرای اینکه عفیف و پاکدامن باشد باید غریزه جنسی غیرقابل مقاومت خود را سرکوب کنـد؟ چرا باید اینکار را بکند؟ آیا گناه و مضرّ است؟ اگر گناه است چرا خداوند چنین نیروی عظیمی را در مرحله بلوغ بوجود آورده است؟ در مورد عفت و پاکدامنی چه فرقـی بـین

حلال و حرام وجود دارد؟ چرا اگر عشق بازی و نزدیکی مشروع و قانونی باشد، عفت و پاکدامنی است، ولی اگر غیر مشروع باشد برخلاف عفت و پاکدامنی است؟

اگر نوجوان بالغی تا سن ۲۵ یا ۳۰ سالگی نتواند از طریق شرعی ازدواج کند چه باید بکند؟ اگر بخواهد تا سن ۲۵ یا ۳۰ سالگی خودداری از عشق بازی نماید که نه تنها قادر نیست بلکه فشار و وازدن ایجاد بیماری روانی نیز می نماید.

بالاخره موضوع عفت و پاکدامنی چطور باید حل شود؟

برخی ساختمان عصبی و روانی شان طوری آفریده شده که خیلی راحت می توانند جلو تمایلات شهوانی خود را سد کنند و برخی به عکس به هیچ وجه قادر نیستند.

برخی از کشورهای اروپائی معتقدند که مذهبیون شرقی یکی از اعضاء خداداد خود را بکار نمی اندازند و نام این عمل را عفت و پاکدامنی می گذارند.

ولی ببینیم در عمل و در واقعیت موضوع تمایلات جنسی چگونه حل می شود هم اکنون در اجتماع ما پسران و دختران آزادانه با هم رابطه نزدیک دارند، خیلی کم هستند، جوانان مذهبی که معتقد به خودداری هستند و آنها هم متأسفانه از راه غیرطبیعی دفع شهوت می کنند. بهرحال به عقیده بنده هرجوانی که ازدواج نکرده اگر بخواهد این قسمت از یوگا را به نام عفت و پاکئامنی می باشد حل کند راه حلش اینست که تا جائیکه می تواند طبق برنامه کمتر تمایلات خود را ارضاء نماید. مثلاً اگر هفته ای سه بار احتیاج دارد، دوباره و درصورت امکان یکبار تمایلات شهوانی خود را ارضاء نماید.

نمی توانیم به شما نصیحت کنیم و پند و اندرز دهیم که عاشق هیچ کس نشوید، زیرا در نوجوانی به مقتضای سن بی اختیار و بی اراده عاشق میشوید، و این میهمان پُررو و دریده به نام عشق ناخوانده و دعوت نکرده خودش به سراغتان می آید و شبها و روزها زجرتان می دهد، درد فراق، درد هجران، درد بی وفائی، درد دو روئی و گاهی هم با کلک و دروغ حقه آمیخته میشود و به تب و تابتان می کشاند، زیادشدن سن همراه با تمرینات یوگا و خودهیپنوتیزم چقدر به انسان آرامش می دهد، آرامشی بعد از طوفان.

همانطور که با ماهها تمرین می توانید ورزشی یا فنی را یاد بگیرید، همانطور هم می توانید کم کم و به مرور تمرین کنید که با تمایلات خود بجنگید و به مرور عادت کنید که انسانی فوق العاده و با اراده شوید که البته با عشق و ندیدن عشق آرام و راحت باشید.

پس عفت و پاکدامنی را میتوان اینطور خلاصه کرد:

۱. برخی ها به مقتضای سن و ساختمان خاص مغزی و عصبی میتوانند راحت و بدون زجر و فشار باتمایلات خود از جمله شهوات خود مبارزه کنند و هفیف و پاکدامن باشند.

۲. برخی دیگر که ناخودآگاه آتشین مزاج و شهوانی هستند می توانند:

اول- فقط یک نفر را دوست داشته باشند، البته آنهم ازطریق مشروع.

دوم- خود را بی اراده در آغوش تمایلات رها نکنند، بلکه گاهگاهی مبارزه نمایند، اراده کنند، تمرین کنند، که درعین عاشق بودن آرامش داشته باشند، خونسرد و بی تفاوت باشند، هنگام انتظار عصبی و آشفته نشوند، به هنگام بی وفائی و گریزپائی و بوالهوسی معشوق گریان و نالان نشوند خونسرد و بی تفاوت از کنار چنین عشق و معشوق عبور کنند و انگار که سالها است فراموش کرده اند.

چرا باید عفیف و پاکدامن بود؟

درباره علت عفیف و پاکدامن بودن میتوان از چند جهت بحث کرد:

١. از نقطه نظر مذهبی

٢. از نقطه نظر اجتماعی، فواید و مضرات اجتماعی

٣. از نقطه نظر علمی در جهت روانی و خودهیپنوتیزم.

برای رسیدن به «خودهیپنوتیزم» عمیق باید تمرکز فکر داشت و شخص عاشق هم نمی تواند در خود تمرکز فکر بوجود آورد، درنتیجه به مرحله عمیق خودهیپنوتیزم یا عرفان نخواهد رسید.

در ضمن، مبارزه با تمایلات، ورزش و تمرین بسیار خوبی بـرای کسـب قـدرت اراده است، کسی که تمرین رزم یا تمایلات و شهوات می کند، به سهولت می تواند به آرامش عمیق روانی برسد، اضطراب، افسردگی، پریشانی، بی خـوابی، سـر درد، غـم وغصـه بـه سراغش نخواهد آمد، در عوض می تواند اراده ای قوی، مغزی متفکر و متمرکز، حافظه ای نیرومند، روانی همیشـه شـاد و خرسـند داشـته باشـد، موانـع و مشـکلات زنـدگی را براحتی و بدون رنج میتواند تحمل کند. چرا؟ برای اینکه ورزش و تمرین کرده است که درمقابل تمایلات و شهوات خود مقاومت کند، آرامش داشته باشد، لـذا بـه همـین دلیـل می تواند درمقابل هرنوع ناملایماتی آرامش داشته باشد.

۵- اپاری گرافا (از کسی چیزی قبول نکنند) : اپاری گرافا، ترک و نیستی، چیـزی از کسی نخواستن و اگر ناخواسته آورند نگرفتن، ترجمه شده اسـت، قبـول کـردن هدیـه، انعام، تعارف، رشوه، هبه، عطا و کادو و نظایر آنهـا، ضـمن اینکـه ایجـاد عـادت و نـورز می نماید، تمرکز فکر را از درون متوجه خـارج مـی نمایـد، درنتیجـه شـخص بـه حالـت خلسه عرفانی یا لااقل «خودهیپنوز عمیق» کمتر میرسد.

عاشق خودهیپنوز باید برای متمرکز بـودن شـعور ناخودآگـاه خـود بتوانـد دسـت از مادیات ظاهر زندگی بشوید، مگر اینکه هدف خاص و مفید اجتماعی داشته باشد.

نیاما (Ni-Yama) یا آئین مذهبی

سراکبر یا اوپانیشادها درباره «نیاما» می نویسد: « نیاما عبارت از ضبط حواس یا تسلط بر حواس» در دومین مرحله از ارکـان هشـتگانه یوگـا، بـرای هـر سـالکی رعایـت شـرایط پنجگانه ذیل لازم و ضروری می باشد بنابراین برای نیاما پنج دستور وجود دارد کـه بـه ترتیب به قرار زیر می باشد:

۱. ساواوچا (خلوص)
۲. سانتوشا (قناعت)
۳. تاپاسیا (ریاضت و ثبات)
۴. سوادهایا (مطالعه)
۵. اشیوارا – پرانیدهانا (عبادت پروردگار)

اول- ساواوچا (خلوص):

ساواوچا لغت هندی است و به معنای پاک کردن داخل و خارج بدن و به معنی پاک کردن مغز از افکار نادرست و پلید است.

پاک کردن خارج بدن منظور شستشوی روزانه، تعویض لباس، اصلاح و تمیز نگاهداشتن سر و صورت و تمامتم بدن و بطور کلی وضع خارجی است.

پاک کردن داخل بدن منظور خوردن غذاهای گیاهی، نخوردن گوشت و غذاهای مضر و مسموم کننده است پاک کردن مغز و روان، منظور به دور ریختن هرنوع افکار غیر انسانی و پلید است.

پاک نبودن داخل و خارج بدن ایجاد بیماری می نماید و پاک نبودن مغز از افکار پلید ایجاد تشتت فکر و نورز یعنی بیماری روانی و فکری می نماید و کلاً عاشق خودهیپنوز را به مرحله نهائی نخواهد رساند.

دوم- سانتوشا (قناعت)

کسیکه دارای حرص و ولع زایدی است که از مال و ثروت دنیا بیشتر جمع آوری کند، به اجبار فکرش متوجه جمع آوری ثروت خواهدبود، چگونه و از چه راه ثروت بدست آورد؟ چطور کار کند؟ چند ساعت کار کند با مردم چطور کنار بیاید؟ چنین شخص چنان غرق در اضطرابات ماشین اجتماعی می شود و چنان در لابلای چک و سفته و پول و بانک غرق میشود که به کلی از پا در می آید و دیر یا زود دچار

بی خوابی، اضطراب، میگرن، اختلال قلب و عروق و دَه ها ناراحتی فکـر و روان میشـود. ولی بحث قناعت و قانع بودن به همین جا ختم نمـی شـود موضـوع قناعـت ازنقطـه نظـر اجتماعی، مذهبی و روانی مورد بحث قرار می گیرد.

دانشمندان علوم اجتماعی و اقتصادی به قناعت کاران حمله می کننـد و معتقدنـد کـه قناعت اجتماع را بسوی فقر و بیچارگی می کشاند، کشورهای شرقی که بسیار مذهبی و قناعت کار، گوشـه گیـر و بـدون تـلاش و کوشـش هسـتند، مسـتعمره و بـرده و بنـده؛ کشورهای صنعتی، زیاده طلب و طمعکار می باشند. بنابراین افراد اجتماع نـه تنهـا بایـد قناعت پیشه نباشند، بلکه باید زیاده طلب نیز باشند که بتوانند اجتمـاع و افـراد اجتمـاع خود را ثروتمند، سالم و خوشبخت نمایند. و این همـان عقیـده آدام اسـمیت پـدر علـم اقتصاد در پایان عمرش است.

عقیده نگارنده : عقیده من اینست که اولاً قناعت بایـد جنبـه ورزش و تمـرین روانـی داشته باشد، بدین معنی که شخص عارف و خود هیپنوتیزم شده، شـبانه روز از تـلاش و کوشش فروگذار نکند، ولی معتاد نباشد، بیماری روانی حرص و طمع نداشته باشد، طبق برنامه منظم از صبح تا عصر کار کند، به ورزش های حسی و فکری بپردازد بـه مطالعـه بپردازد، در کمال آرامش، خونسردی و نشاط در اجتماع کار و کوشـش و مبـارزه کنـد، درمقابل ناملایمات و شکست هـا دچـار یـأس و حرمـان و اضـطراب نشـود، تصـادفات، اختلافات خانوادگی، مرگ و میرهـا، شکسـت هـا، ورشکسـتگی هـا، آتـس سـوزی هـا، مخالفت ها و پرونده سازی ها هیچ کدام در او اثر سوء ناگوار روانی بـه جـای نگـذارد و همه مشکلات زندگی را قبلاً بپذیرد و با سلاح آرامش، خونسـردی، شـادی و سـرور بـه جنگ مشکلات برود، و برای همه کـس و خـودش خـانواده اش مفیـد باشـد. شـعر مـن اینست : «مبارزه با زندگی در کمال آرامش» درنتیجه چنین شخصی قادراست در موقـع لزوم فکر خود را متمرکز و خود را هیپنوتیزم نماید درغیراینصورت افکـار مـادی بـر او غلبه کرده و اجازه نخواهند داد که خود را هیپنوتیزم یا افکارش را متمرکز نماید.

قناعت چگونه باید تمرین شود؟

دانشجوی عاشق خودهیپنوتیزم یا عرفان باید زندگی را تمام مشکلاتش قبول داشته باشد، در برخورد با موانع زندگی گله و شکایت سر ندهد و درصورت عدم توانائی به رفع حوائج عادی قانع باشد.

قناعت توانگر کند مرد را   خبر کن حریص جهانگرد را

سوم- تاپاسیا (ثبات و ریاضت) :

منظور از ثبات اینستکه عاشق خودهیپنوتیزم، باید دقیق و صحیح تصمیم بگیرد، و وقتی تصمیم گرفت و شروع به اجرا کرد، از تصمیم خود منصرف نشود، ثابت قدم و پایدار باشد، همچنین در شروع دستورات یوگا و اجرای کامل و مرتب آنها منظم و ثابت قدم باشد، آنقدر به اجرای دستورات و تمرینات ادامه دهد تا به موفقیت کامل برسد.

جنبه دیگر ثبات که باید مورد توجه قرار گیرد، تمرین تسلط بر تمایلات یا ریاضت می باشد. داشتن ثبات یک نوع ورزش و تمرین تسلط بر تمایلات است، زیرا پس از شروع دستور یا تمرین پس از مدتی تنبلی یا تغییر هدف و رفتن به دنبال عیش و عشرتی دیگر طالب را از هدف اصلی خود که خودهیپنوز باشد منصرف می کند، دراینجا عاشق خودهیپنوز باید بتواند بر تمایلات انحرافی خود غلبه کند، ثابت قدم و بدون تغییر به راه خود ادامه بدهد، درنتیجه متلون و متغیر نبودن یک نوع ورزش و تمرین تقویت اراده است.

در اجتماع پیرامون شما کمتر کسانی هستند که دستخوش تغییر و تنوع نباشند. شما از دهان دوستان و اطرافیان خود می شنوید که می گویند: « من پشتکار ندارم، هرکاری را که شروع می کنم، پس از مدتی رها می کنم و به دنبال کار دیگری می روم.

چهارم- سوادهایا (مطالعه) :

مطالعه کتابهای مورد علاقه و خوب یک نوع تلقین است عاشق خودهیپنوتیزم در ضمن آموزش علمی باید کتابهای روانشناسی و یوگا نیز مطالعه کند این مطالعه علاوه بر ازدیاد دانش اثر تلقینی نیز دارد و شخص به ادامه کار علاقه مند می شود.

پنجم- ایشوارا- پرانیدهانا (عبادت پروردگار) :

هرکس دارای هر مذهبی هست آن مذهب دستوراتی تحت عنوان عبادت پروردگار دارد، در اسلام نماز پایه و ستون دین است عاشق خودهیپنوز نیز باید طبق دستور مذهبی خود منظم و با تمرکز کامل عبادت نماید که این عبادت دو فایده دارد، یکی عبادت پروردگار و اجرای دستور مذهبی و دوم تمرین تمرکز فکر و رسیدن به حالت خودهیپنوز یا خلسه می باشد.

درس سوم

آسانا (ورزشهای بدنی)

آسانا به معنای حرکت های ورزشی است و دانشجوی عاشق خودهیپنوتیزم باید بداند که منظور از آساناها یا ورزشهای یوگا بیشتر هدفِ فکری و روانی است. حرکات یوگا باید طوری انجام شود که در شخص حالت هیپنوز ایجاد کند، شما باید حرکات را به این منظور انجام دهید که در پایان آساناها به حالت هیپنوز درآئید. پس ورزش یوگا ورزش جسمی نیست که شما را خسته کند و عضلات را نیرومند نماید من (کابوک) از سنّ ۱۴ سالگی تا به حال (۱۳۵۷) که در سن ۴۵ سالگی هستم، اکثر ورزشها را انجام داده ام، بوکس، کشتی، زیبائی اندام، فوتبال، والیبال، هالتر و ورزشهای سوئدی (روش من)، بنابراین می خواهم نتیجه بگیرم که ورزشهای سوگا درست برخلاف همه ورزشهای دومیدانی و قهرمانی دیگر است. در ورزشهای معمولی هدف بکار انداختن عضلات، قوی کردن عضلات و کسب مهارتهای بدنی است، درحالیکه در ورزشهای یوگا

نخست هدف هیپنوتیزم شدن است، یعنی ورزش تمرکز فکر است، البته ورزشهای جسم و عضلات نیز تقویت می شود ولی در درجه دوم اهمیت قرار دارد.

بنابراین هنگام انجام تمرینات یوگا، برخلاف ورزشهای معمولی بدن باید ثابت و بی حرکت باقی بماند تا تمرکز یا خودهیپنوز انجام شود.

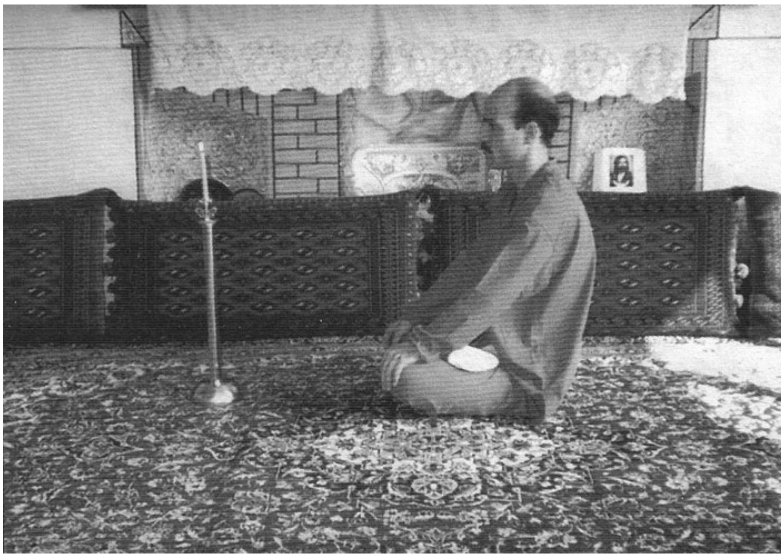
چرا باید بدن بی حرکت باقی بماند؟ اگر جسم را به ظرف آبی تشبیه کنیم و فکر را به مضروف یعنی آب داخل آن ظرف تشبیه کنیم، حال اگر ظرف حرکت کند مظروف یعنی آب داخل آن هم حرکت خواهد کرد، و اگر ظرف بی حرکت باشد مظروف یعنی آب داخل ظرف هم بی حرکت خواهد شد.

حال اگر جسم بی حرکت باقی بماند، آرام آرام فکر هم بی حرکت یعنی متمرکز خواهد شد به این دلیل است که شما در پشت کتابهای یوگا بودا یا یک نفر مُرتاض دیگر می بینی که به حالت مخصوصی بی حرکت نشسته است.

« نتیجه آنکه برا ی آرامش فکر باید بدن آرام و بی حرکت باقی بماند»

بی حرکتی که ایجاد آرامش فکری می نماید فکر را متمرکز و شخص را هیپنوتیزم می نماید.

نکته دیگر اینکه در حرکات ورزشی یوگا شخص به هیچ وجه نباید دچار فشار و درد و رنج شود هیچ عمل سختی نباید انجام شود، که عضلات و اعضاء بدن دچار درد و شکنجه شود، زیرا ایجاد درد در دانشجوی عاشق یوگا شرطی می شود و به مرور و ناخودآگاه شخص دست از ریاضت یوگا خواهد کشید. حرکات صحیح یوگا اینست که ابتدا از ساده ترین و آسانترین حرکات شروع می شود و به مرور به حرکات سخت تر و پیچیده تر میرسد.



(طریقه تمرکز با شعله شمع، از کتاب قدرتهای ذهنی؛ نوشته استاد محمّدرضا یحیائی)

شرایط نگاه کردن به شعله شمع :

اگر شخص بی اطلاع از یوگا و تمرکز فکر برای اولین بار مشاهده کند که شما نشسته و به شمع نگاه می کنید، تعجب خواهد کرد، ممکن هم است بخندد، ممکن است باخود بگوید این شخص دیوانه شده است، ولی اگر شخص اهل مطالعه باشد خیره شدن به شمع را خواهد فهمید، شرایط علت خیره شدن به شمع به قرار زیر است:

۱- تمرکز فکر: منظور منظور از خیره شدن به شمع متمرکز نمودن فکر است. سالیان دراز است که مسلمانان در زیارتگاهها و سقاخانه ها شمع روشن می کنند، ولی کمتر به دلایل علمی آن توجه می کنند.

۲- هنگام خیره شدن به شعله شمع فکر باید متمرکز باشد و شخص به هیچ چیز فکر نکند با دقت و توجه تمام مراقبت و مواظب شعله شمع باشد.

۳- هروقت چشمها آب افتاد و یا خسته شدند باید برای مدت چند دقیقه بسته شوند و درحال بسته بودن چشمها، باید شعله شمع تصور شود، یعنی با چشمهای بسته شعله را تصور کنید، بعد از چند دقیقه دوباره چشمها را باز کنید و به شعله شمع خیره شوید، بدون اینکه فکری وارد مغز شما شود.

۴- نگاه کردن به شعله شمع از ده دقیقه شروع شده و تا نیم ساعت می توان ادامه داد. روزهای اول که شروع کردید ۱۰ یا ۱۵ دقیقه می توانید تا نیم ساعت این تمرین را انجام دهید.

۵- هنگام خیره شدن به شعله شمع بدن باید کاملاً بی حرکت باشد، از شصت پا تا فرق سر کوچکترین حرکتی نباید بکند.

۶- هنگام خیره شدن به شعله شمع، ماهیچه های صورت، زیر گلو و گردن باید کاملاً شُل و وانهاده باشد، دندانها نباید بهم فشار وارد آورند، فک پائین باید کاملاً شل و وانهاده باشد.

۷- هنگام خیره شدن به شعله شمع ستون فقرات باید عمود و بی حرکت باشد.

۸- فاصله شمع تا چشمها باید نه چندان دور و نه چندان نزدیک باشد باید به اندازه ای باشد که دانشجو احساس راحتی نماید معمولا ۲۰ تا ۳۰ سانت فاصله معمولی است.

۹- سکوت: در اتاقی که نشسته و به شعله شمع خیره شده اید، به هیچ وجه صدائی نباید باشد، صدای رادیو، صدای تلویزیون از اطراف و اتاقهای مجاور نباید شنیده شود، صدای آمد و شد ماشین ها در خیابان یا صدای کارخانه و شُرشُر آب و غیره نباید شنیده شود، دستور نگاه کردن به نقطه سیاه با آئینه نیز عیناً همینطور است.

خیره شدن به شعله شمع در شما چه حالتی ایجاد خواهد کرد؟

پس از یک هفته حالتهای مختلفی در اشخاص مختلف ایجاد می شود، به عبارت دیگر در هرکس یک نوع حالت خاص ایجاد خواهد شد، بعضی ها احساس سبکی یا سنگینی در تمام یا قسمتی از بدن می نمایند، در دستها یا پاها احساس خواب رفتگی بوجود می آید، بعضی ها احساس می کنند سرشان بزرگ شده است، بعضی ها احساس می کنند بدنشان کوچک یا پوک شده است، بعضی ها هم ممکن است دچار گیجی شوند یا تصور کنند اتاق و شمع درحال چرخش و نوسان است، در بعضی ها احساس خنده یا گریه و در بعضی ها احساس نشاط و سرور و امیدواری بوجود می آید و در بعضی ها هم ممکن است هیچ حالت و احساسی بوجود نیاید.

در کسانیکه استعداد هیپنوتیزم شدنشان خوبست، خیلی زود این حالات بوجود می آید.

خاتمه تمرین خیره شدن به شعله شمع:

پس از خاتمه مدت تعیین شده چشمهای خود را به بندید و ۷ تا ۱۴ بار به خود تلقین کنید : « من هرروز و هرلحظه و هرآن ازهر حیث و هرجهت بهتر و بهتر می شوم»، تلقین اگر بدون صدا و در فکر انجام شود بهتر است. پس از تلقین به خود، دوباره نفس عمیق بکشید و چشمهای خود را باز کنید و به تمرین عملی یوگا بپردازید.

چون تمرینات کامل یوگا همراه عکس و شرح کامل در کتاب «یوگا در هفت مرحله، از مبتدی تا عالی؛ نوشته محمّدرضا یحیائی ؛ نشر ارمغان» توضیح داده شده است لذا برای انجام تمرینات عملی یوگا به آن کتاب مراجعه نمائید.

«ذکر» یا «مانترا» در تمرینات یوگا :

وقتی دانشجو به حالت «پاچی ماتان آسانا» قرار می گیرد، در فکر خود ذکر هم می گوید، مثلاً «الله اَکبَر، اَلحَمدُلله، سُبحانَ الله و...» را تکرار می نماید [اذکار؛ برگرفته از کتاب یوگا در هفت مرحله ازمبتدی تا عالی؛نوشته محمدرضا یحیائی]، علت ذکر اینست که دانشجو هنگام آسانای یوگا متمرکز می شود و هیچ چیز یا هیچ کجای دیگر فکر نمی کند، اگر دانشجو درحال انجام حرکات یوگا فکرش دنبال کار روزانه و گرفتاری های زندگی و درسی و خانواده و اجتماع و عشق و... باشد، نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد.

دانشمندان یوگای هندی معتقدند که برای تسلط به افکار و احساسات باید اراده قوی باشد و برای تقویت اراده باید اعصاب قوی باشد، اعصاب کجاست؟ اعصاب در تمام بدن پخش است ولی مرکز و بنیان و پایه اساسی آن داخل ستون فقرات است. لذا باید حرکاتی انجام داد و ورزشهائی کرد که ستون فقرات بکار بیفتد، علاوه بر ورزش باید تغذیه طبیعی سالم و تنفس های مختلف نیز انجام شود تا اعصاب کاملاً تقویت شوند و شخص بر بیماری و ناخوشی های فکری و روانی غالب شود.

هاتا یوگا شامل ۸۴ آسانا (حرکت) ریشه ای و مادر است، که اشکال تمام ۸۴ حرکت در کتاب «یوگا در هفت مرحله،ازمبتدی تا عالی؛نوشته محمدرضا یحیائی»، آورده شده است.

کدامیک از «آساناها» کدام بیماریها را معالجه می کند؟

تنگی نفس : حالتهای «ماتسی آسانا» (MatsyAsan) **و «سالاب آسانا»** (SalabhAsan)**و «سارونک آسانا»**(Sarvangasan) **بیماری تنگی نفس را درمان می کند.**

برونشیت (ذات الریه) : حالتهای «ماتسی آسانا» و «سالاب آسانا» برای معالجه برونشیت (ذات الریه) مناسب است.

بواسیر : حالتهای «هال آسانا» (Halasan)**و «سارونک آسانا» بواسیر را درمان می کند.**

باد مفاصل (روماتسیم) : حالتهای «آردهاماتسی اندر آسانا» (Ardha Matsendrasan) **و «جانو سیر آسانا»** (Janu Sirasan) **و «پاشی موتان آسانا»** (Paschimothan Asana)**و «سارونک آسانا» باد مفاصل و روماتسم را درمان می کند.**

عرق النساء (سیاتیک) : حالتهای «جانو سیر آسانا» و «پادهاست آسانا» (Pada Hasthasan)**و «پاشی موتان آسانا» و «سارونک آسانا» سیاتیک را درمان می کند.**

ناتوانی جنسی : حالتهای «نولی» (Nauli) **و «سارونک آسانا» و «اودیانی»**(Uddiyana) **و «یوگامودرا»**(Yoga Mudra) **ناتوانی جنسی را درمان می کند.**

اختلالات بیضوی : حالتهای «سارونک آسانا» و «سیر شاسانا» (Sirshasan) **اختلالات بیضوی را درمان می کند.**

دفع یبوست : حالتهای «آردهاماتسی اندر آسانا» و «هال آسانا» و «جانو سیر آسانا» و «ماتسی آسانا» و «نولی» و «پادهست آسانا» و «پاشی موتان آسانا» و «تریکن آسانا» (Trikonasan) **و «اودیانی» یبوست را درمان می کند.**

دیابت (مرض قند) : حالتهای «آردهاماتسی اندر آسانا» و «هال آسانا» و «ماتسی آسانا» و «مایور آسانا» (Mayoorasan) و «پاشی موتان آسانا» و «سارونک آسانا» و «سالاب آسانا» و «اودیانی» و «یوگامودرا» دیابت را درمان می کند.

بی خوابی: حالتهای «بهوجانک آسانا» (Bhujangasan) و «هال آسانا» و «پاشی موتان آسانا» و «سارونک آسانا» و «سالاب آسانا» بی خوابی را درمان می کند.

اختلالات قاعدگی : حالتهای «بهوجانک آسانا» و «هال آسانا» و «ماتسی آسانا» و «نولی» و «پادهست آسانا» و «پاشی موتان آسانا» و «سارونک آسانا» و «اودیانی» اختلالات قاعدگی را درمان می کند.

ضعف اعصاب : حالتهای «پاشی موتان آسانا» و «سارونک آسانا» و «سیر شاسانا» و «دهانور آسانا» ضعف اعصاب را درمان می کند.

معالجه چاقی : حالتهای «بهوجانک آسانا» و «هال آسانا» و «پاشی موتان آسانا» و «سالاب آسانا» و «سارونک آسانا» چاقی مفرط را ازبین می برد.

فرهنگ لغت (Dictionary) کامل لغات یوگا در انتهای کتاب «یوگا در هفت مرحله،ازمبتدی تا عالی؛نوشته محمدرضا یحیائی»، آورده شده است.

درس چهارم

کنترل تنفسی (پرانا یاما)

آزمایشات مختلف در آزمایشگاهها نشان داده است که در تنفس معمولی مقدار بسیار کمی اکسیژن جذب بدن می شود، ولی هنگام تنفس به روش هندی اکسیژن بیشتری جذب بدن می شود.

« پرانایاما» (Pranayama) به معنای علم تنفس است، «پرانا» به معنای تنفس و جذب نیروی خاص هوا و «یاما» به معنی توقف و سکون است.

تنفس به روش هندی، درشخص ایجاد آرامش و خونسردی مـی نمایـد، و شـخص را قادر می سازد که بتواند بر خود یعنی بر افکار، احساسات و عواطف خـود تسـلط داشـته باشد.

از مطالعه کتابهای متعدد هندی ها درباره یوگا فهمیده می شود کـه منظـور یـوگی های بزرگ هندی از پرانایاما فقط تنفس ساده نیسـت، بلکـه آنهـا معتقدنـد کـه در هـوا نیروئی وجود دارد که اگر هنگام تنفس متوجه آن نیرو باشیم، آن نیرو در بدن ما جذب خواهد شد و در غیراینصورت آن نیرو بلا استفاده خارج خواهد شد، قبلاً توضیح دادیـم که پرانایاما دارای چهار فایده است: ۱- ایجاد تمرکـز ۲- مصـرف اکسـیژن بیشـتر ۳- اثر تلقینی ۴- ایجاد رلکس.

تنفس های معرف به روش هندی

تنفس پاک کننده یا (کاپالا بهاتی)

این تنفس پرانایاما نیست، بلکه تنفسی است که برای پاک کردن درون بکار میرود.

طرز تنفس به این طریق است که چهار زانو می نشینید، چشمها را می بندید و ریـه را به آرامی پر از هوا می کنید، ولی هنگام خروج با سرعت و قدرت و فشار تمام بایـد هـوا را بیرون برانید، مثل اینکه می خواهید همه هـوا را دریـک لحظـه بیـرون بریزیـد، مثـل اینکه در کاسه چربی آب گرم ریخته اید و آنرا می چرخانید که یکباره خالی می کنید تا همه کثافات کاسه بیرون ریخته شود.

فایده تنفس پاک کننده :

این طرز نفس کشیدن نایژه های ریه را تصفیه و پاک مـی نمایـد، مجـاری تنفسـی را پاک می کند، جریان خودن را در بدن سریع و تقویت می نماید، اکسیژن بیشتری جذب بدن می کند، موجب قوای جوانی می شود و بطول عمر می افزاید و بـدن را بـرای انجـام «پرانا یاما» آماده می نماید.

«پرانا یاما» ی راحت (سوخ پورواک) (Sukh Purvak) :

چهار زانو می نشینید، سه انگشت میانی دست راست را روی انتهای بینی قرار میدهید، با انگشت کوچک سمت چپ بینی را مسدود می کنید و با سوراخ سمت راست ریه را پر از هوا می کنید، پر کردن هوا باید شش شماره (شش ثانیه) طول بکشد، سپس هر دو سوراخ بینی را مسدود می کنید و هوا را بمدت ۱۲ ثانیه در ریه حبس می نمائید و سپس بمدت ۶ ثانیه باید طول بکشد که هوا را از ریه خارج می کنید.

سایر تنفس های یوگا

علاوه بر تنفس های یادشده تنفس های دیگری وجود دارد، که خیلی خلاصه اشاره می شود :

۱- تنفس دمی (بهاس تریکا) : که شبیه دم آهنگری است که از یک بینی هوا را به درون می کشیم و از بینی دیگر خارج می نمائیم بدون اینکه زمان طولانی و یا نظمی داشته باشد.

۲- نفس خنک کننده (یوج جائی) : که دراین حالت دندانها را روی هم قرار می دهیم و از لای دندانها نفس می کشیم که این طریق نفس کشیدن داخل را خنک می کند. پیشگیری امراض، هضم غذا و رفع گرسنگی و تشنگی از فواید این تنفس می باشد.

اگر دچارشدن به سکسکه- تنگ نفس- سرفه- سر درد- درد گوش- درد چشم- درد قلب، مربوط به طرز تنفس غلط باشد، باید مراقب بود که هنگام تنفس های یوگا به ریه ها زیاد فشار وارد نشود.

درس پنجم

خودداری از شهوات

بایزید بسطامی یکی از عرفای بزرگ ایران است، روزی برای او مرغ پخته آوردند، بایزید کیش کرد و مرغ پخته زنده شد و پا به فرار گذاشت. از بایزید پرسیدند: تو چه کردی که به این مقام رسیدی؟

در جواب گفت: « من هرچه دلم می خواست برخلاف آن عمل کردم».

خواسته دل، تمایلات و شهوات است.

حال چرا باید شهوات و تمایلات کنترل شوند؟

علت اصلی تلاش و کوشش در زندگی بخاطر لذت است، «غایت فعالیت بشر لذت است».

در کنترل شهوات و تمایلات کافی است شما عادت کنید، یاد بگیرید که افراط نکنید. بعلاوه کنترل شهوات و تمایلات اراده شما را قوی می نماید، وقتی شما تمرین کردید که شهوات و تمایلات خود را کنترل کنید، بر افکار و احساسات خود نیز چیره خواهید شد. درنتیجه عدم آرامش، هیجانها، اضطرابها، افسردگیها، بی خوابی، بدی هضم غذا، دردهای سر و قلب و معده، دست و پا جای خود را به آرامش نشاط و سلامت روح و روان خواهند داد.

درس ششم

دهارانا (تمرکز افکار)

اول باید بدانیم که، ستم نکردن، دزدی نکردن، حرص و آز نداشتن از نقطه نظر علمی چه فایده ای دارد.

در ورزش تمرکز فکر ابتدا باید تمرین در خودآگاهی انجام شود، مانند نگاه کردن به شعله شمع، که تمرینات شعور آگاه ما عادت به تمرکز پیدا می کند.

ولی برای رسیدن به تمرکز عالی ذهن بایستی شعور باطن یا همان ناخودآگاهی نیز متمرکز شود.

درحالیکه شعور آگاه ما درحال تمرین تمرکز فکر است یعنی درحالیکه ما نشسته‌ایم و به شعله شمع خیره شده ایم شعور باطن ما انباشته از تمایلات و شهوات مخفی فراوان است، لی بیدو همه شهوات بشری را درخود ذخیره دارد، و برای ایجاد تمرکز فکر عالی بایستی همه بارهای مزاحم ضمیر به دور ریخته شود.

عشق به ثروت، شهوت، شهوترانی، جاه طلبی، تمایلات دزدی، مال اندوزی، میل به تجاوز و تعدّی به دیگران همه این قبیل تمایلات موجب عدم تمرکز و یا بنا به عقاید عرفا موجب دوری از خدا می گردد.

آنهائی که ایمان به خدا دارند معتقدند که تمایلات و شهوات منفی گناه و موجب دوری از خداوند می شود و آنهائیکه ماتریالیسم هستند و عقیده به خدا ندارند و معتقدند که خدائی وجود ندارند باید بدانند که تمایلات و شهوات موجب تشتت فکر و عدم آرامش روانی و عدم موفقیت در صحت و سلامت و زندگی متعادل خواهد شد.

پیشنهاد نمی کنیم که همه تمایلات و شهوات خود را ریشه کن نمائید ولی ورزش و تمرین کنترل تمایلات در ایجاد آرامش و قدرت اراده شما بسیار مؤثر است مثلا وقتی که گرسنه و تشنه می شوید قدری صبر کنید، گاهی از خوردن یک چای و کشیدن یک سیگار صرف نظر کنید، از گفتن یک حرف خودداری نمائید، از نگاه کردن به زیباروئی خودداری نمائید، تمایلات، خواسته و شهوات خود را بررسی کنید و گاهگاهی آنها را کنترل نموده و از ارضاء آنها جلوگیری نمائید.

دوم باید بدانیم که، تمرینات تمرکز فکر ظاهری به قوی شدن اراده و متمرکز شدن ضمیر نیز کمک می کند. نگاه کردن به شعله شمع، آئینه، به طلوع و غروب خورشید نیز جزو تمرینات تمرکز فکر است، ولی در یوگا تمرینات دیگری نیز وجود دارد که به آنها حالتهای تفکری می گویند. و این حالتها مربوط به طرز نشستن است، یوگی ها معتقدند که طرز نشستن به تمرکز فکر کمک می کند. برای تمرین تمرکز فکر به این حالت باید نشست و این حالتها در حدود شش حالت هستند که دراینجا فقط دو حالت بیان می شود.

۱- سوخ آسانا : سوخ آسانا همان حالت چهار زانـو نشسـتن اسـت. نشسـتن بـه ایـن حالت برای غربی ها که از اوان طفولیت روی مبل و صندلی نشسته اند مشکل است ولی برای شرقی ها که ازابتدا روی زمین می نشستند بسیار راحت است.

۲- حالت درخت سدر (پادماسانا) : این حالت شبیه همان حالت چهار زانو می باشد با این تفاوت که روی هر پا در روی ران طرف مقابل قرار گیرد به نحوی که کـف پاهـا رو به آسمان قرار دارند.

نشستن به حالت پادسامانا یکی از روشهای مؤثر معالجه بسیاری از اختلافـات فکـری نظیر تشتت فکر، اضطراب، دلهره، وسواس، افسردگی، هیجانات و ناآرامی هـای روانـی است. به این دلیل که وقتی جسم یعنی ظرف، ساکن و آرام قـرار گرفـت مظـرف یعنـی روح، فکر و روان نیز ساکن و آرام خواهد شد، روش استفاده ازاین دسـتور اینسـت کـه پرتوخواه یا بیمار فکری در هرروز حداقل ۲ و حداکثر ۴ بار صبح، ظهر، عصر و شـب و هربار ۱۰ تا ۲۰ دقیقه و هرچه بیشـتر بایـد بـه ایـن حالـت بنشـیند و از ۲۰ تـا ۴۰ روز نتیجه آن ظاهر خواهد شد.



مدی تیشن (تمرکز فکر) ثابت در حالت لوتوس (نیلوفر)

(از کتاب قدرتهای ذهنی؛ نوشته محمّدرضا یحیائی)

تئوری تمرکز فکر

(نوشته: ماهاریشی ماهش یوگی)

تمرکز فکر چیست؟

«دسا بانداس- چیتاسیا» (Desabandhas-chittasya dharana) تمرکز فکر عبارتست از تثبیت ذهن روی یک شیء خارجی و یا یک نقطه درونی. روزی سانکریت (Sanskrit) نزد کبیر رفت و ازاو سئوال کرد: «کبیر (Kabir) درحال انجام چه کاری هستی؟» کبیر جواب داد: « پندیت (Pandit)، من درحال منفک نمودن ذهن خود از اشیاء دنیوی و ازتباط آن با خداوند هستم».

اینست تمرکز فکر. کردار نیک، رفتار نیک و پندار نیک و پرانایاما و قطع رابطه با اشیاء قابل لمس، راه رسیدن به یک تمرکز فکر سریع موفقیت آمیز را هموار می کند. تمرکز فکر پله ششم نردبان یوگائی است بدون وجود چیزی که ذهن بتواند روی آن بیاساید تمرکز فکر ایجاد نخواهد شد.

عزم راسخ، علاقه مندی و توجه باعث موفقیت در تمرکز فکر می شود.

حواس شما را با محیط خارج مربوط نموده و آرامش خاطر شما را بهم می زند و چنانچه خاطر شما ناآرام باشد، پیشرفتی در کار شما وجود نخواهد داشت. وقتی شعاعهای ذهن شما بوسیله تمرین و ممارست متمرکز گردد آنوقت ذهن شما تمرکز پیدا نموده و از آن میان آنا (Ananda) را بدست خواهید آورد. افکار متلاطم خود را آرام کرده و هیجانات خود را ساکت نمائید و برای اینکار می بایستی حوصله و پشتکار و اراده آنامانتین (Adamantine) را داشته باشید.

باید در تمرینهای خود بسیار منظم باشید و الا تنبلی و نیروهای بازدارنده شما را از لاکشیا (Lakshia) دور خواهند کرد. یک ذهن خوب تمرین یافته می تواند روی هر شیءِ داخلی و یا خارجی دلخواه تثبیت شده و از درگیری با افکار متفرقه خود را رها نگهدارد.

هر فردی بطریقی توانائی ایجاد تمرکز فکر خود را دارد لکن به منظور پیشرفت روانی تمرکز فکر می بایستی به درجه اعلائی توسعه یابد. فرد عادی حائز توانائی

تمرکز فکر می تواند به منظور بدست آوردن درآمد بیشتر کار بیشتری را در زمان کوتاه تری انجام دهد در تمرکز فکر لازم نیست روی مغز هیچگونه فشاری وارد نموده و یا با ذهن جدال و کشمکش ایجاد نمود.

فردی که ذهنش مملو از شور و هیجان و یا تمایلات بولهوسانه متنوع باشد به سختی می تواند حتی برای ثانیه ای روی شیءِ بخصوصی فکر خود را تمرکز نماید. تنهائی- «پرانایاما»- تقلیل خواسته ها و فعالیتها و قطه رابطه با شهوت و حرص و طمع و خشم و کناره گیری از اشخاص ناباب، ترک مطالعه روزنامه و مجلات و رفتن به سینما ، و همه اینها به قدرت تمرکز فکر می افزاید.

تمرکز فکر تنها وسیله رهائی از بدبختیها و سختیها و مشقات دنیوی است. شخصی که این فن را بکار می برد جسمی سالم و دیدی صحیح و ذهنی مشعوف و بینشی قوی خواهد داشت و می تواند کارها را با بهره بهتری به انجام برساند. تمرکز فکر موج هیجانات را فرونشانده و جریان افکار و عقاید را تقویت و صریح می نماید. افکار خود را با استفاده از یاما (Yama) و نیاما (Niyama) تصفیه نمائید. زیرا تمرکز فکر بدون خلوص نیت فایده ای ندارد.

«جاپای» (Japa) ، «هر مانترا» (Mantra) ، و «پرانایاما» با ایجاد ثبات ذهنی «ویکشیا» را ازبین برده و به قدرت تمرکز فکر می افزاید. تمرکز فکر را فقط وقتی بدست خواهید آورد که از هرگونه آشفتگی حواس بری باشید. روی هرچیزی که بنظر شما خوب می آید و یا ذهن شما بیشتر از همه به آن تمایل نشان می دهد فکر خود را متمرکز نمائید. در شروع کار تمرین کنید که ذهن خود را روی اشیاء بد متمرکز نمائید. البته بعد خواهید توانست بطور موفقیت آمیزی روی اشیاء خوب و یا ایده معینی تمرکز فکر بوجود آورید. منظم بودن تمرینات دراین کار بالاترین اهمیت را دارا می باشد.

اشکال نامطلوب :

فکر خود را روی یک نقطه سیاه روی دیوار یا شعله شمع و یا ستاره درخشان و یا ماه و یا عکس که درجلوی چشمان باز شما قرار داشته باشد متمرکز نمائید.

اشکال مطلوب:

درمقابل تصویر «ایشتادواتا» (Ishto Devata) ی خود نشسته و چشمان خود را ببندید. یک تصویر ذهنی از «ایشتادواتا»ی خود درفضای بین دو ابرو یا در قلب خود مجسم نمائید.

فکر خود را روی مولادها (Muladhara) یا آناهاتا (Anahata) یا آجنا (Ajna) و یا هر چاکرا (Chakra) ی درونی متمرکز کنید. فکر خود را روی ارزشهای مغزی و مقدسی نظیر عشق به خدا، محبّت، ترحّم، نیکی و یا هر موضوع ذهنی مستقلی که دلتان می خواهد متمرکز نمائید.

فکر را به کجا باید متمرکز نمود؟

فکر خود را به آرامی روی قلب (آناهاتا چاکرا، AnahataChakra) و یا روی فضای بیرونی بین ابرو (آجنا چاکرا، AjnaChakra یا تریکوتی، Trikuti) و یا روی نوک بینی خود متمرکز نموده و چشمان خود راببندید.

مرکز ذهن آجنا چاکرا است درصورتیکه تمرکز فکر روی تریکوتی ایجاد شود ذهن بسادگی قابل کنترل خواهد بود.

بهاکتها (Bhaktas) روی قلب و یوگائی ها (Yogis) و ودانتین ها (Vedantin) روی آجناچاکرا می بایستی فکر خود را متمرکز کنند.

فرق سر (ساهاسراتا،Sahasrta) مکان دیگری برای تمرکز فکر می باشد که تعدادی از ودانتینها روی آنجا و تعدادی از یوگائیها روی نوک بینی (ناسیکاگرادریشتی، Nasikagradrishti) فکر خود را متمرکز می کنند. البته بهتر آنست که همیشه یک مکان را برای تمرکز فکر بکار ببرید و مصرّانه به آن بچسبید. اگر روی قلب فکر خود را متمرکز می کنید به آن بچسبید و هرگز آنرا عوض نکنید.

اگر شاگرد وفاداری باشید «گورو،Guru» فقط یک محل را برای تمرکز فکر انتخاب می کند، اگر مرد متکی به خود باشید می توانید محلی را برای تمرکز فکر خود انتخاب نمائید.

«برومادیا- درشتی،Brumadhya» تثبیت چشمان فردی بین دو ابروست. این ناحیه «آجنا چاکرا» است. در اتاق «مدیتیشن،Meditation» روی «پدمسانا،Padmasana» یا «سیدهاسانا،Siddhassana» نشسته خیره شدن بطریقه بالا را بطور ملایم از نیم دقیقه تا نیم ساعت تمرین نمائید. دراین تمرین کوچکترین اختلالی نباید بوجود بیاید. تدریجاً زمان اینکار را زیاد نمائید. این عمل «کریای،Kriya» ، «یوگائی» و «ویکشیا،Vikshepa» و یا پرتی حواس را ازبین برده و تمرکز فکر را توسعه می بخشد.

«لرد کریشنا،Lordkrishna» این تمرین را بخش ۵ «اسلوکا،Sloka» بصورت زیر تشریح می نماید :

«محدود نمودن تماسهای بیرونی بهمراه خیره شدن به بین دو ابرو بطور ثابت». این نوع تمرکز فکر خیره شدن جلوئی نامیده می شود زیرا دراین وضع چشمها متوجه استخوان جلوئی و یا استخوان پیشانی است انتخاب روش خیره شدن به این شکل و یا به نوک بینی به انتخاب خود شما بستگی دارد.

خیره شدن به نوک بینی «ناسیکاگرا- دریشتی» نامیده می شود. و دراین طریقه جهت خیره شدن به نوک بینی است. حتی وقتی که در خیابان راه می روید خیرگی به نوک بینی را عمل نمائید. «لردکریشینا» این موضوع را دربخش ۶ «اسلوکا» بصورت زیر تشریح می نماید.

«نگاه کردن بطور ثابت به نوک بینی بدون توجه نمودن به اطراف» این نوع تمرین مغز را استقامت بخشیده و نیروی تمرکز فکر را توسعه می دهد.

یک «راجایوگی،Rajayogi» روی «تریکوتی» که مکان ذهن در موقع بیداری است فکر خود را متمرکز می نماید. اگر بتوانید روی این ناحیه فکر خود را متمرکز نمائید بسادگی می توانید افکار خود را کنترل نمائید.

حتی در تمرین هنگام روز و درطول زمان تمرکز فکر توسط بعضی اشخاص در این ناحیه سریعاً نور مشاهده می گردد. کسانیکه می خواهند درباره «ویرات،Virat» دراندیشه فرو روند و یا می خواهند به دنیا کمک کنند می بایستی این ناحیه را برای تمرکز فکر انتخاب نمایند. یک «بهاکتا» و یا یک فدائی می بایستی روی قلب و یا مرکز احساسات و هیجان، فکر خود را متمرکز کند. کسیکه روی قلب فکر خود را متمرکز می کند مقدار زیادی «آناندا،Ananda» بدست می آورد بنابراین کسیکه می خواهد آناندا بدست آورد می بایستی فکر خودرا روی قلب متمرکز نماید.

یک «هاتایوگی،Hatayogi» فکر خود را روی «سشومنا نادی،Sushumna» یعنی معبر میانی نخاع شوکی و روی یک نقطه معینی مثل «مولادهارا» یا «مانی پورا،Manipura» یا «آجناچاکرا» تثبیت می نماید. بعضی از یوگائیها «چاکراها» ی پائینی را صرف نظر نموده و فکر خود را فقط روی «آجناچاکرا» تثبیت می کند.

تئوری آنها اینستکه با کنترل «آجناچاکرا» همه چاکراهای پائینتر بطور اتوماتیک تحت کنترل در می آیند. وقتی روی چاکرائی فکر خود را متمرکز می نمائید یک رشته ارتباط نخ مانندی در ابتدای بین ذهن و چاکرا (مرکز انرژی روحی) بوجود می آید. سپس یک یوگائی درطول «سوشامنا» از چاکرائی به چاکرای دیگر صعود می نماید.

صعود بطور تدریجی و با تلاشهای صبورانه عاید می شود حتی یک تکان صرف به دریچه «سوشامنا» باعث نزول انبوهی از آناندا (برکت) می شود دراین حالت ازخود بی-خود شده و بطور کامل دنیا را فراموش می نمائید. وقتی قدری دریچه سوشومنا تکان داده شود «کولا موندالینی ساکتی،Kula Kundalini Sakti» سعی می کند داخل سوشومنا بشود «ویراگیای،Viaragya» عظیمی وارد شده و شما بی مهابا شده و مناظر متنوعی را مشاهده نموده و شاهد «آنترا جیوتیس،Antrajyotis» باشکوه خواهید گردید که دراصطلاح «اونمانی آوستا،Uonmani Avastha» نامیده می شود. با عمل و حفظ کنترل روی چاکراهای مختلف می توانید «سیدهیست، »های مختلف و انواع آنانداها و دانشها را بدست بیاورید. اگر مولادهارا چاکرا را تسخیر نموده باشید این بدان معنا خواهد بود که بواقعیت زندگی خود تسلط پیدا نموده اید.

کلاس یا درجات صعود انسانی

دراثر تمرینات یوگا و خودهیپنوتیزم درجه هوش، درک، فهم، عقل و بطورکلی نبوغ و شخصیت و انسانیت ما نیز ترقی می کند، همانطور که هرشخصی از کلاس اول ابتدائی شروع می کند و از نقطه نظر یادگیری بالا می رود و تا به مرحله لیسانس و فوق لیسانس و دکتری میرسد، همانگونه تمرین و ورزشهای یوگا و خودهیپنوتیزم کلاس به کلاس شعور و آگاهی ما را بالا می برد، که طی این درجات را هفت کلاس یا درجه تقسیم کرده اند. مکتب «گورجی اف- اسپنسکی» که در مغرب زمین پیروان بسیار دارد، طی درجان شعور و آگاهی و عقل بشر را هفت درجه یا کلاس تقسیم کرده است.

درجات یا کلاسهای بشر:

بشر کلاس اول: بشر کلاس اول یا بشری که شعور و هوشش هنوز درجه اول است، بشر فیزیکی است، این بشر دردرجه حیوانی است، «من» و «تن» خود را یکی می داند، حرکات و وظایف حیوانی را او دائماً بر وظایف فکری و ذهنی او می چربد. برای او آموختن براساس تقلید یا احساسات حیوانی پایه گذاری شده است همه چیز را باید حفظ کند. معلومات را باید به زور به او خوراند و تعلیمش داد و او نیز مانند طوطی هرچه آموخته باشد تکرار می کند. سه کلمه «حلق و دلق و جلق» معرف شخصیت این اشخاص است.

بشر کلاس دوم : یا بشری که شعور و هوشش هنوز درجه دوم است یک پله از بشر کلاس اول بالاتر است. یعنی علاوه بر غرائز حیوانی، احساسات رشد کرده ای نیز دارد، چنین بشری تابع احساسات خود است، تابع عقل و منطق، خوبی و بدی و زشتی و زیبائی نیست، یعنی به دنبال چیزی می رود که احساساتش بسوی آن کشش دارد معتاد میشود چون میل و احساس به مواد مخدر دارد.

بشر کلاس سوم : بشر درجه سوم بشری است که عقل و منطق او نیز رشد کرده است، دارای فهم و درک قوی است، استدلال می کند، تمیز و تشخیص می دهد، از کتابها استفاده می کند، بکمک مطالعه و کتاب می تواند دانشمند شود.

مکتب «گورجی اف- اسپنسکی» معتقد است که تمام نوع بشر در هنگام تولد به ذات و غریزی در یکی ازاین سه درجه قرار دارند، و اگر بخواهند به درجه بالاتری از هوش و ذکاوت و نبوغ برسند، باید شروع به تربیت نفس و مبارزه با هوی و هوس خود نمایند. بعبارت دیگر به کمک عرفان، تصوف، یوگا و خودهیپنوتیزم خود را به کلاس یا درجه بالاتری از هوش عالی برساند.

بشر کلاس چهارم : بشر کلاس چهارم بشری است که شروع به تربیت نفس خود نموده و ازطریق تمرکز فکر تا حدودی درجه هوش و نبوغش بالا آمده است، ضمیر ناخودآگاهش درحال تمرکز یافتن است، و می خواهد بر روی یک «من» متمرکز شود و سایر «من» ها یا تمایلات و شهوات مختلف و رنگارنگ را به دور بریزد.

بشر کلاس پنجم : بشر کلاس پنج یا درجه پنج به «احدیّت» پیوسته، بعبارت دیگر به حالت دائماً خودهیپنوز درآمده است، روشن بینی خاص و خارق العاده ای نسبت به بسیاری از امور دارد، دانشش به حد کمال است، دانش غیر قابل تقسیم این شخص فقط دارای یک «من» غیرقابل تقسیم است و دانشی که دارد از خود اوست از نهاد اوست اکتسابی از خارج و از کتب نمی باشد.

بشر کلاس ششم : بشر کلاس ششم به درجه ای از فهم، هوش، درک، روشن بینی و نبوغ رسیده است که همه قوای باطنی و شعور او مافوق فهم و شعور انسانهای معمولی است ولی هنوز برخی از صفاتش دائمی و سری نشده است ولی مراکز عالیتر در وجود او بکار افتاده است.

بشر کلاس هفتم : یا درجه هفت به حد اعلای تکامل و ذکاء رسیده، اراده ای آزاد دارد و آن «من» که در وجود اوست دائمی و پایدار و تغییر ناپذیر است. این بشر دارای دانش خارجی به همه چیز است و شعر :

از عبادت نی توان الله شد   میتوان موسی کلیم الله شد

درباره این قبیل اشخاص کاملا صادق است، عرفای بزرگ، و یوگی های بزرگ به این درجه از خودساختگی رسیده اند.

انسانهای کلاس هفتم علاوه بر توانائی انجام کرامات، به آرامش به معنی واقعی رسیده اند، غم هیچ چیز را نمی خورند، هیچ یک از طوفانها و گردبادهای بنیان برانداز از حوادث و وقایع اجتماعی، آرامش آنها را برهم نمی زند واقع بین بمعنی واقعی هستند، ظواهر فریبنده زندگی که عبارت از جاه و جلال، شهرت و ثروت و شهوت است آنها را فریب نمی دهد.

خود آگاهی منشاء معجزه است

ورزش عرفانی یوگا یکی از روشهای خودهیپنوتیزم است که پرتو جو پس از خاتمه عملیات به پشت زمین دراز می کشد و خود را شُل و رلکس می کند و با گوش کردن به ضربان قلب یا گوش کردن به صدای تنفس به مرحله عمیق خودهیپنوتیزم خواهد رسید. یوگی های بزرگ تمام روز را درحال تمرین خلسه و جذبه بسر می برند.

فصل سوم

ت) خود هیپنوز به روش ایرانی

مبحث اول- توضیحات مقدماتی

مبحث دوم- مقامات

مبحث سوم- احوال

مبحث اول

توضیحات مقدماتی

مدارج عالی تر در عرفان : صوفیان هر عصر و عهد، ترقی زندگی روحی را به سفر و سیر تشبیه کرده اند و از همه تشبیهات این تشبیه جامع تر است، صوفی که در طلب خدا پا به راه می گذارد خود را «سالک» و « راهرو» و «مرد راه» می نامد.

سالک در طی طریق ازهمان لحظه ای که به راه می افتد و در پی تکمیل خود بر می آید در راه وصول بمنظور و مقصود خویش از منازل مراحل گوناگونی می گذرد و مانند مسافرین جهان پیما هر دم با منظرهٔ مخصوصی مواجه می شود، در هر قدمی مشکلی می یابد، به نشیب ها و فرازها بر می خورد بیابان های وحشت افزا و راههای بی نهایت در پیش می بینند و بسیار واقع می شود که بعضی ار حادمان ره نرفته که ذوق عشق درنیافته اند چون عشق را در اول سرکش و خونی می بینند ازمشکلات طریقت عنان برتافته، پای واپس می کشند. برخی در این راه که صورت بستن نهایت آن مشکل است و درهمان بدایت طریق بیش از صدهزار منزل درآن است به وحشت می افتند، بعضی دیگر در بادیهٔ سرگردانی مانند رهروی که در شب سیاهی راه مقصود را گم کند از راه وامانند. معدودی از شیردلان هم از نشیب و فراز نیندیشند و خامی را نشان کفر دانسته هرچه در طریقت پیش سالک آید خیر شمرده باکمال دریادلی و دلیری و با نهایت چستی و چالاکی طی طریق کنند و به سر منزل مقصود رسند. منازل و مراحل پیمودنی طریقت متنوع و خارج از حد احصاء (شمارش) است ولی بزرگان صوفیه همهٔ این منازل و مراحل را به چند مرحلهٔ بزرگ تقسیم نموده «مقامات» نام نهاده اند و گفته اند که سالک در طی طریق به تدریج و ترتیب ازهمه این مقامات باید بگذرند تا بمنظور نهائی خود که وصول به حقیقت یعنی «فنا فی الحق» و «فنا فی الله» است برسد و «بقاءالله» بیابد.

عرفا «مقامات» را هفت شمرده اند و بعد از مقام اول هرمقام را نتیجه مقامات قبل میدانند و آن هفت مقام عبارتند از:

۱- توبه ۲- ورع ۳- زهد ۴- فقر ۵- صبر ۶- توکل ۷- رضا.

تعریف مقامات : مقامات عبارتند از ورزش اخلاقی و تمرین سلوک و رفتار عارف. مقامات را که از امور خارجی است نباید با حالات درونی و امور ذهنی سالک اشتباه کرد، زیرا درمقابل هریک از مقامات حالت نفسی و تأثر باطنی و امر ذهنی در سالک پیدا می شود که درحال و مجموع آنها «احوال» نامیده می شود. صاحب کتاب اللمع ۱۰ «حال» وصف می کند که عبارتند از :

۱- حال مراقبه ۲- حال قرب ۳- حال محبت(عشق) ۴- حال خوف ۵- حال رجا ۶- حال شوق ۷- حال انس ۸- حال اطمینان ۹- حال مشاهده ۱۰- حال یقین.

«مقامات» تصوف از امور اکتسابی و اجتهادی و ازجمله اعمال در تحت اختیار و ارادهٔ سالک است، درصورتیکه «احوال» از مقولهٔ احساسات و انفعالات روانی و از حالات کیفیات مخصوصهٔ نفس است که درتحت اختیار انسان نیست بلکه ازجملهٔ مواهب و افضال نازل از جانب خدا است به قلب سالک بدون آنکه سالک بتواند در نزول آنها به قلب خود یا برعکس در برطرف شدن آنها از قلب خود، ادنی تأثیری داشته باشد. به عقیده بیشتر بزرگان عرفان ازجمله جنید بغدادی «حال» بقا و دوام ندارد، بلکه گاهی مثل آنکه برقی بزند پیدا می شود و ازمیان می رود بعضی دیگر از قبیل حارث محاسبی گفته اند که بقا و دوام «حال» ممکن است.

شیخ سعدی در باب دوم گلستان در اخلاق درویشان حکایتی به این مضمون دارد که یکی از صلحای لبنان که به کرامات مشهور بود درجامع دمشق پایش بلغزید و به حوض درافتاد و به مشقت از آنجا رهائی یافت. یکی از اصحاب او گفت که شیخ وقتی به روی دریا برفتی و قدَمت تَر نشدی، امروز چه پیش آمد که نزدیک بود دراین حوض هلاک شوی؟ جواب داد: مگر نشنیده ای که پیغمبر فرمود: «لی مع الله وقت لایسعنی فیه ملک مقرب و لا نبی مرسل» و نگفت «علی الدوام»، معنی عربی اینست که: « برای من فرصتها و موقعیتهائی در تقرب به خدا هست که برای سایر پیغمبران نبوده است» ونیز شیخ سعدی بعد از همان حکایت درطی چند بیت کیفیت حال و عدم دوام و بقای آنرا ذکر می کند:

یکی پرسید از آن گم کرده فرزند	که ای روشن گهر پیر خردمند
ز مصرش بوی پیراهن شنیدی	چرا در چاه کنعانش ندیدی
بگفت احوال ما برق جهانست	دمی پیدا و دیگر دم نهانست
گهی بر طارم اعلی نشینم	گهی بر پشت پای خود نبینم
اگر درویش در حالی بماندی	سر و دست از دو عالم برفشاندی

«حال» شبیه سایر حالات عاطفی نظیر غم و شادی گاهی خود به خود عارض انسان می شود، همانطور که ما گاهگاهی بدون دلیل شاد یا غمگین می شویم، حالات هم همانگونه خودبه خود گاهی به سالک دست می دهد، گاهی به ناگاه پرتوجو متوجه می شود که «حال» روشن بینی دارد، یعنی از کیلومترها راه اشخاص و اقوام را می بیند که چه می کنند و چه می گویند.

«مقامات» یک نوع ورزش و تمرین هستند که پرتو جو برای رسیدن به «حالات» روزانه انجام می دهد و اختیار و انجام و ادامه دادن به تمرینات «مقامات» در دست خود پرتو جو است.

مقامات

اول- توبه

حضرت محمّد (ص) سالیان دراز در صحراهای ساکت و خاموش عربستان بعلت در خودفرورفتن به حالت هیپنوتیزم عمیق دائمی درآمده بود، و وقتی مورد پرسش صحابه قرار می گرفت از حالت خلسه و جذبه خودهیپنوتیزم بیرون آمده و به حالت خودآگاهی در می آمد، و برای اینکه حضرت محمّد(ص) دوباره به دنیای درون خود باز گردد، که آن عبارت از خلسه و نزدیکی به خدا بود، درجهتی می ایستاد و درحالیکه دست خود را به لباس خود می کشید بیست مرتبه می گفت «و اتوبُه اِلَیک» یعنی «باز می گردم بسوی تو» و با این ۲۰ مرتبه تلقین حضرت پیغمبر مجدداً خود را به حالت هیپنوتیزم عمیق باز می گرداند.

این واقع درعین حال نشان دهنده حالت خودهیپنوتیزم دائمی حضرت پیغمبر(ص) بوده و درعین حال معنی کلمه «توبه» را نیز بخوبی بیان می کند. پس «توبه» یعنی «بازگشت» و منظور از توبه دراین بحث عرفانی یعنی «بازگشت از گناهان» و گناه عبارت از: «یک سری اعمال و گفتار و کردار و حتیّ افکاری است که ضرر و زیان جسمی و روانی برای شخص و اطرافیان او دارد». مثلا شُرب خمر گناه است، زیرا هم به اعصاب و جسم سخت ضرر و زیان وارد می آورد و هم دشمن شماره یک تمرکز فکر و اراده سالم پرتو جو است.

ترک گناه ، آسانتر از درخواست توبه است

عرفان ایران اولین قدم برای خودهیپنوتیزم شدن دائمی را «توبه» قرار داده است. و توبه خود به خود باید نخستین گام باشد، زیرا ابتدا پرتوجو باید افکار و روان خود را از ناپاکی ها پاک نماید، کسی که معتاد به الکل، سیگار، هروئین، تریاک است، به اجبار و خودبه خود دارای اراده ای ضعیف تر نیز می باشد، چنین شخصی آماده اقدام به هرکار ناشایستی نیز می باشد. ممکن است پرتوجو معتاد نباشد، ولی کلاهبردار، دزد، دروغگو، شهوتران، حسود، کینه توز، مردم آزار و بالاخره شهرت طلب و ثروت طلب از راه نادرست باشد.

حضرت علی(ع) می فرمایند: « استغفار(توبه) دارای شش معناست: ۱) پشیمانی از آنچه گذشت ۲) تصمیم به عدم بازگشت[به گناه] ۳) پرداختن حقوق مردم ۴) تمام واجبات که ضایع ساختی بجای آوری ۵) گوشتی که از حرام بر اندامت روییده، با اندوه فراوان آب کنی ۶) رنج طاعت را برتن بچشانی چنانکه شیرینی گناه را به او چشاندی».

هریک از صفات اخلاقی منفی و مضر، دشمن تمرکز فکر شما است، و کسیکه تمرکز فکر عالی نداشته باشد نمی تواند به حالت خودهیپنوتیزم عمیق برسد.

شما هدفی در زندگی دارید و می خواهید به هدف خود برسید، پس از چند ماه تمرین خودهیپنوتیزم آماده می شوید که شروع بکار کنید تا به هدف خود برسید، حال این هدف ممکن است مثبت باشد یا منفی و خلاف قانون و مقررات. هدف مثبت مانند درس خواندن و کسب تحصیلات عالیه، قهرمان شدن و ثروتمندشدن از راه مشروع

می باشد و هدف منفی و مضر مانند کلاهبـرداری، سـرقت، آدم کشـی و سـایر جنایـات می باشد، چنگیز و تیمور خودهیپنوتیزم همیق دائمـی در راه آدم کشـی شـده بودنـد، و شعرا و دانشمندان تمرکز پیدا کرده بودند در را ه خدمت به بشر.

به هرحال منظور از توبه دراین مبحث اینست که پرتوجو ابتدا خود را بررسـی نمایـد که چه گناهانی را در زندگی مرتکـب مـی شـود. چـه کارهـای غلـط، منفـی و مضـری را مرتکب می شود و چه نوع اعتیادات روانی و عملـی دارد. چـه نـوع بیمـاری روانـی غیـر ارادی دارد، پرتوجو باید دقیقاً درابتدا شروع کار، صفات، اخلاقیات، اعمال، رفتار، کردار و گفتار روزانه خود را بررسی کند و آنهـا را یادداشـت کنـد و اقـرار کنـد کـه نـاتوان و ضـعیف الاراده اسـت و حـالا بـرای تکامـل یـافتن و کسـب اراده و آرامـش گـام اول را بر می دارد.

توبه اولین مقام سیر طالب است و آن عبارت از یک نوع انقلاب حال و تحـولی اسـت در طالب و ابتدای حیات تازه ئی است. در ترجمه حال صوفیان بزرگ می بینم که غالبـاً در عالم خواب یا بعضی پیش آمدها را درعالم بیداری از قبیـل چیزهـائی کـه بـه چشـم دیده یا به گوش شنیده یا به نحو دیگر احساس کرده اند بطوری آنها را منقلب سـاخته و برانگیزاننده که از خط زندگی عـادی خـارج شـده سـالک «طریقـت» شـده انـد. توبـه «بیداری روح است از غفلت و بی خبری» است. بطوریکه گناهکار از راههای ناصوابی که می پیماید که از گذشته خود منزجر می گردد، ولی فقط تذکر و تنبیه کـافی نیسـت کـه تائب شمرده شود، مگر آنکه توبه کار به کلی آن معصیت یا معاصی را که مرتکب بوده و متذکر شده رها نماید. و به اضـافه بـا کمـال اهتمـام مصـمم شـود کـه بـاردیگر بـه آن معاصی برنگردد و البته اگر نتواند به نذر و عهد خود وفا کند دوباره باید به خـود آمـده رو به خدا آورد زیرا عفو او لایتناهی است، به قول شیخ عطار در منطق الطیر می گوید:

تویقین می دان که صد عالم گناه   از تف یک توبه برخیزد ز راه

یکی از صوفیه هفتادبار تائب شد و هفتاد بار توبه خود را شکست تااینکه بـالاخره بـه توبه دائمی موفق شد.

تنبلی یک نوع عادت یا بیماری روانی است، برای توبه کردن از تنبلی درس خوانـدن یا کار کردن باید ده ها بار توبه کرد، شاید احتیاج به روانکاوی و هیپنوتیزم هم باشد.

توبه را می توان استحمام یا شستشوی روانی و درونی نامید، پرتوجو سر و تن خود را با آب پاک می شوید تا جسمش پاکیزه شود و همانگونه با آب توبه درون، روان و فکـر خود را نیز را از پلیدی ها شستشو می دهد.

مرشد

(راهنما، استاد، ولی)

رفتن در راهی که نمی شناسیم بدون راهنما و استاد خطرناک و بلکه محـال اسـت، مثـل راه رفتن در تاریکی مطلق است. توبه کار بعد از توبه باید پیرو و مطیع کسی شود که او را راهبری نماید و به اصطلاح مرشدی انتخاب کند. پرتوجو بعـد از توبـه بایـد راهبـری پیدا کند که این رهبر هم راهنما و استاد اوست و هم فکر پرتوجو بـرروی شخصـیت او متمرکز می شود، درنتیجه پناهگـاه و آرامشـی مـی یابـد. سـلوک همـراه اسـتاد هماننـد حرکت در تاریکی مطلق بوسیله چراغ هدایت و روشنائی است.

این استاد و راهنما در اصطلاح صوفیه به اسـامی مختلـف نامیـده مـی شـود: «مرشـد»، «پیر»، «ولی»، «شیخ»، «قطب»، «دلیل راه» که شخصی است که تجربه و علم کافی دارد.

«هرسالکی به رفیق راه نیاز دارد تا به اتفاق درمسیر مشـترکی کـه دارنـد طـی طریـق کنند»، سخنی از: مرحوم شیخ جعفر مجتهدی.

«پیر» را بگزین که بی پیراین سفر   هست بس پرآفت و خوف و خطر

هرکه اول مرشدی در راه شد   او زغولان گمراه و در چاه شد

به عقیده حافظ پرتوجو وقتی استاد و راهنما خود را انتخاب نمود و ارادت به او سپرد، باید چشم بسته مطیع او باشد و بدون چون و چرا اوامر او را واجب شمُرد.

به می سجاده رنگین کن گرت پیرمغان گوید

که سالک بی خبر نبود ز راه و رسم منزلها

سعی نابرده دراین راه بجائی نرسی
مزد اگر می طلبی طاعت استاد ببر

دوم- ورع

شریعت، حلال و حرام را روشن ساخته، ولی در حلا و حرام شبهت های گوناگون که گاهی بسیار مشکل و پوشیده است پیش می آید که هر که گرداگرد آنها گردد بیم آن است که در حرام افتد.

یحیی بن معاذرازی گفته : « ورع ایستادن بر حدّ علم بود بی تأویل»

از عبارت بالا که بیان عقاید عرفانی ایرانی است اینطور استنباط می شود و یا بعبارت دیگر برای شما اینطور می توان تفسیر نمود، کلیّه کارهائی که در روز انجام مـی دهـیم، اعمّ از خوردن، خوابیدن، پوشیدن، و عمل کردن یا حلال هستند یا حرام، یعنی یـا مفیـد هستند یا مضر. حال برخی اوقات تشخیص مفید و مضر بودن کاملاً ساده است و برخـی اوقات هم کاملاً مشکل است و ایجاد شک می کند، پرتوجو باید هروقت درانجام عملـی در خوردن و استفاده چیزی شک کرد که آیا مفید است یا مضرف از خـوردن یـا انجـام دادن آن کار صرف نظر نماید. اگر شـما فـرد مسـلمانی هسـتید، بـه حـلال و حـرام هـم اهمیت خواهید داد و به آن عمل و تصمیم هائی است که دراجتماع شاه هستیم، چه بسـا اطرافیان و دوستان ما به تصـور اینکـه تصمیمشـان صـحیح اسـت دچـار اشـتباه و ضـرر بزرگی شده اند. عقده های روانی، ترتبیتهای خانوادگی و بطـور کلـی عقـده هـای گـره خورده در ناخودآگاهی، محرومیتها، کمبودها عامـل بزرگـی در انجـام کارهـا و تصـمیم گیری هستند.

به هرحال شما که در صدد اصلاح و تکمیل خود برآمده اید و با خودهیپنوتیزم روز به روز قدرت تمیز و تشخیص شما قـوی تـر خواهدشـد، تاجائیکـه پـس از ماهها و سـالها شعورباطن شما صحیح و غلط را به شما الهام خواهد کرد، با وجـود ایـن هنگـام تصـمیم

گیری نباید از تفکر و تعمق و خونسردی و عجله نکردن و از مشورت یا متخصصین خودداری نمائید.

سوم- زهد

سلوک در هریک از مقامات طریقت سالک را برای وصول به مقام دیگر مستعد می کند، از اینرو است که ورع مقتضی زهد است. عارف علاقه به دنیا را سرمنشاء هرخطائی می شمارد و ترک دنیا را سرچشمهٔ هرخیری می داند.

عرفا از زهد تعریف های متفاوتی کرده اند : یکی از عرفا به نام جنید می گوید: «زهد خالی بودن دست از ملک دنیا و خالی بودن قلب از طمع است».

یکی دیگر از عرفا می گوید: زهد ترک حظوظ نفس است از هرچه در دنیا هست، زیرا در خود زهد حظ نفسی هست به این معنی که زهد سبب استراحت خاطر وآسایش درونی و نیز جالب ستایش اعجاب مردم نسبت به زاهد و موجب جاه و احترام در نزد آنهاست.

یحیی بن معاذرازی گفته : «زهد سه حرف است؛ «ز» ، «ه» ، و «د». «ز» ترک «زینت» و «ه» ترک «هوی» و «د» ترک «دنیا».

عرفا معتقدند کسیکه متوجه خدا باشد زاهد است، یعنی وقتی تمرکز فوق العاده روی خدا باشد، دیگر به چیزی توجهی نیست. می دانیم که خودهیپنوتیزم نمود، به حالت دائماً خودهیپنوتیزم درخواهدآمد و آزمایشات روی اشخاص هیپنوتیزم شده نشان می دهد که هیپنوتیزم شده به هیچ چیز جز حالت خلسه و هیپنوتیزم توجه ندارد.

وقتی شخص افکارش متوجه زینت و آلایش و زیبائی های زندگی، هوی و هوس، عشقها و زیبائیها دنیا است نمی تواند فکر خود را متمرکز نماید. شعور باطنش به حالت تمرکز عالی فکر در نمی آید، مگر اینکه چه درظاهر و چه درباطن و ضمیر، فکر خود را از دنیا قطع کند.

معتقدیم پرتوخواه باید ثروت داشته باشد؛ ولی معتاد، خسیس ،پول پرست و کثیف نباشد؛ بتواند راحت از دارائی خود دل کَند، به جا و به موقع خرج کند، پول خود را حلال درآورد و درراه حلال خرج نماید؛ برای رضای خدا کار کند و پول خود را در راه رضای خدا و پیشرفت و تعالی خود و اطرافیان خرج کند و در راههای هرزه ، نامناسب، فساد، غیرمفید و خوشگذرانیهای بی اندازه خرج نکند؛ به دوستان و همسایگان نیازمند کمک و مساعدت نماید، ثروت خود را درراه سعادت و خوشبختی و رفاه جامعه و مردم بکار اندازد.

چهارم- فقر

عرفا عقیده دارند ثروتمندی و توانگردی سه چیز همراه دارد:

۱- رنج تن ۲- شغل دل ۳- سختی حساب.

منظور از «رنج تن» اینست که ثروتمند برای جمع آوری ثروت و نگاهداری و ازدیاد آن شب و روز باید تلاش و کوشش کند، خواب و خوراک و آسایشش را ازدست بدهد، رنج و مشقت فراوان را تحمل نماید.

منظور از «شغل دل»، اشتغال افکار است، عدم آرامش فکر است، زیرا شخص ثروتمند شب و روز بایستی افکارش مشغول محاسبه، دخل و خرج و حساب و کتاب باشد. بطور دائم درحال حساب نفع و ضرر است.

منظور از «سختی حساب»، حساب روز قیامت است، آیا خمس و زکات خود را داده است؛ آیا وظایف مذهبی خود را تاآنجا که مربوط به ثروتمندی می باشد انجام داده است. (این قسمت، «سختی حساب»، وقتی صحیح خواهدبود که شخصی عقیده به روز قیامت داشته باشد).

همسانی دخل و خرج ؛ طوری که نه زیادتر از نیاز باشد نه کمتر، فقر است.

فقر نیز سه چیز همراه دارد:

۱- راحت نفس ۲- فراغت دل ۳- سبُکی حساب.

منظور از «فراغت دل» آرامش فکری است. منظور از «راحت نفس» آسایش و آرامش جسمی است، زیرا کسیکه ثروتی ندارد، تلاش و کوشش هم نمی کند. منظور از «سبکی حساب» همان حساب روز قیامت است که گفتیم شرط آن عقیده به روز قیامت است.

برسی فقر ازنظر علمی : فقر از نقطه نظر علمی خودهیپنوتیزم، فقط ایجاد تمرکز فکر می کند، ثروتمندی که ده ها کارخانه، املاک، مؤسسه و سازمان دارد و صدها کارگر و کارمند، اجباراً هزارها طرف معامله، چگونه می تواند تمرکز فکر داشته باشد، اگر تمرکز فکر هم در اثر تمرین بدست آورد این تمرکز فکر هم فقط در خودآگاه و شعور ظاهر است، چنین فرد ثروتمندی هیچ گاه شعور باطن و ناخودآگاهیش متمرکز نخواهد شد، مگر آنچه افکار مربوط به ثروتمندی است از ناخودآگاه خود بیرون بریزد و لازمه بیرون ریختن افکار ثروتمندی، بیرون ریختن ثروت است.

برای رسیدن به خودهیپنوتیزم در خودآگاهی بی توجهی و بی اعتنائی به ثروت کافی است، معتاد نبودن به ثروتمندی کافی است، نباید فراموش کرد که طبق فلسفه یوگا کار و کوشش یکی از راههای پیوستن به احدیت یعنی خودهیپنوتیزم شدن است، زیرا هر کارکننده ای در کار خود تمرکز پیدا می کند.

«فقر که درابتدا متوجه اشیاء مادی بود به تدریج معنی وسیع یافت و به نظر صوفیان دوره های بعد که مایه وجد و حال بیشتر در گفتار و رفتارشان دیده می شود، فقر واقعی فقط فقدان غنا نیست، بلکه فقدان میل و رغبت به غنااست، یعنی هم قلب عارف باید تهی باشد و هم دستش و دراین معنی است که عارف با مباهات خود را «فقیر» و «درویش» می نامد. زیرا مفهوم آنست که فقیر باید از هر فکر و میلی که او را از خدا منحرف کند برکنار باشد».

خدا نقطه تمرکز بسیار ارزنده و مؤثری برای عرفا و کسانی است که ایمان به خدا دارند ولی آن عدّه که عقیده به خدا ندارند فقط می خواهند عرفان را از نقطه نظر علمی بررسی کنند باید توجه داشته باشند، که فقر نقش مهمی برای رسیدن به تمرکز فکر در ناخودآگاهی یا خلسه عرفانی و یا خودهیپنوتیزم عمیق و دائمی دارد.

«صوفی صادق آنست که نعلین دوکون از پا افکنده باشد، یعنی هم از دنیا دل برکنده باشد و هم از آخرت، و معنی «فقر حقیقی» همین است چنین «فقری» از هستی خود عاری است بطوریکه هیچ عملی یا احساسی یا صفتی را به خود نسبت نمی دهد، فقیر به این معنی ممکن است ثروتمند هم باشد یا جاه و مقام صوری داشته باشد و درعین حال روحاً افقر فقرا بشمار آید».

عرفا می خواهند با فقر به مرحلهٔ بالاتر از خودهیپنوتیزم برسند. می خواهند شعورباطن خود را از هرنوع اشتغال فکر پاک سازند.

« فقرا رداء شرف و لباس مرسلین و زینت صالحین و تاج متقین و زیور مؤمنین و غنیمت عارفین و آرزوی مریدین و سنگر مطیعین، و سجن گناهکاران و مکفر سیئات و بزرگ کنندهٔ حسنات و رفع درجات و رسانندهٔ بغایات و کرامات اولیاء و ابرار است».

پنجم- صبر

پرتوجو درحال فقر باید صبر و تحمل هم داشته باشد، صبر سخت و مشکل است ولی بهترین ورزش و تمرین روانی است.

صبر تلخ است ولیکن عاقبت میوهٔ شیرین دهد پر منفعت

صبر قابل بررسی است، زیرا صبر همیشه جایز نیست و گاهی هم بسیار لازم و سودبخش است؛ گاهی هم اتفاق می افتد درانجام امور اگر یک لحظه صبر و درنگ شود ضرر و زیان بزرگ و جانی و مالی ممکن است ببار آید و گاهی هم اگر صبر نباشد ضرر و زیان بزرگ ببار خواهدآمد.

ولی برای بدست آوردن نتایج تعالی روحی و روانی ضمن تمرین و ممارست دائم بایستی صبر و تحمل نیز پیشه نمود، زیرا استعدادها متفاوت است، بعضی ها ممکن است خیلی زود به نتیجه برسند، بعضی ها دیر و برخی دیرتر.

صدهزاران کیمیا حق آفرید کیمیائی همچو صبر آدم ندید

ششم- توکّل

توکل داروئی معجزه گر یا ابزار و وسیله ای بسیار مؤثر درایجاد آرامش است، آرامش روانی شخصی است که تشتت و پراکندگی فکر اضطراب و دغدغه خاطر دارد. توکل داروی ایجاد نشاط و شادی در ضمیر است.

پرتوخواه به خود تلقین می کند: «من نهایت تلاش خود را در راه موفقیت بعمل می آورم ولی اگر موفق نشدم بازهم تلاش خواهم کرد؛ دوباره و سه باره و چند باره، ولی اگر موفق نشدم! مهم نیست «به جهنم که نشدم»؛ آرامش و نشاط من نباید از دست برود.

توکل لغتی است مشتق از «وکالت» که موکل الیه «وکیل» و مفوض به او «متوکّل» نامیده می شود.

توکل سه درجه دارد:

درجه اول توکل- عبارت ازاینست که متوکل به وکیل حقیقی که خدا است وثوق و اطمینان کامل داشته باشد و خود را به او تسلیم و تفویض کند.

درجه دوم توکل- آنست که متوکل (پرتوخواه) درمقام خدا مانند طفلی باشد نسبت به مادر خود، زیرا طفل جز مادر کسی را نمی شناسد و جز مادر به احدی رو نمی کند و به احدی غیر او اطمینان ندارد و همیشه به ذیل عنایت او متوسل است و این توکل و تفویض به حکم غریزهٔ فطری است، یعنی طفل بدون اختیار در هرحال و در مواجههٔ با هرمشکلی به مادر متوجه است، درحالیکه در درجه اول متوکل به حکم شعور و از روی اختیار از باب وثوق و اطمینان به خدا متوجه است.

درجه سوم توکل- بالاترین درجات توکل است. عبارت ازآنست که متوکل به اصطلاح عرفا درمقابل وکیل عیناً مثل مرده در دست غسّال است و متوکل فانی محض است، هیچ تدبیری ندارد، حتی دعا و سئوال هم نمی کند؛ در حالیکه در درجه دوم اگرچه متوکل تدبیر ندارد و تسلیم است ولی درمقام دعا و طلب بر می آید و در درجه اول توکل اختیار باقی است و فرق او با غیرمتوکل اینست که او به علم و قدرت و خیرخواهی وکیل یعنی خدا اطمینان دارد.

منظور از توکل این نیست که پرتو خواه برای کسب مایحتاج و نیازهای زندگی خود هیچگونه تلاشی نکند، نباید فقط و فقط امید به خدا داشته باشد و استدلال کند چون خدا مرا آفریده، پس او روزی دِه من خواهد بود و به فکر فردای خود نباشد. (چون خدا گفته باید برای دنیا و آخرت تلاش کنید و بنده باید دست از تلاش برندارد و دنیا از آخرت جدا نیست و آخرت انعکاس دنیاست) «دنیا مزرعه آخرت است». هر فرد انسانی باید بخاطر خود، اطرافیان و اجتماع تلاش کند ولی نگران و حریص نباشد.

در کتاب اصول کافی، باب توکل و توسل آمده است: « مقصود از توکل اینست که بنده هرکاریکه می کند و برای او پیش می آید به خدا، واگذارد زیرا که میداند خدا از خود او تواناتر و قویتر است و به نحو احسن انجام می دهد؛ سپس به قضا راضی باشد، با وجود این در اموری که خدا به او واگذار فرموده است کوشش و جدّیت کند و خود را با کوشش و قدرت و اراده خویش از اسباب و شروطی بداند که موجب تعلق اراده و قدرت خدا به امر او می شود».

توکل؛ یعنی کار را انجام بدهی و به نتیجه و جواب کاری نداشته باشی، و هر چه پیش آید خوش آید

درمکتب عرفان مسئله توکل و تسلیم و رضا و سلب اختیار از خویش ارتباط بسیار با نفس ، مهار نفس، ریاضت و تربیت اخلاقی و پرورش روحی دارد. که اساس آن اینست که در انسان عنصر بد و فاسدی هست که عبارت از روح شهوانی و خور و خواب اوست و این عنصر بد که مایهٔ هوی و هوس و شهوات است «نفس» نامیده می شود.

نفس اژدهاست او کِی مرده است   از غم بی آلتی است افسرده است

نفس، انسان را به پیروی از لذات و شهوات وا می دارد و منبع اخلاق ذمیمه و مفاسد و شرور است.

«نفس سرکش با همدستان خود»، «دنیا» و «شیطان» سه حائل و مانع بزرگ انسان در راه اتصال به حق هستند.

شیطان همیشه درصدد فریب انسان است، فرق شیطان و نفس اینست که نفس نماینده سه عامل شهوت، خوردن و خوابیدن است ولی شیطان در هرنوع و هرشکل کار بد و فاسد و نادرستی دخالت دارد.

[شیطان را هم برای تکامل انسان قرار داده است تا ناخالص ها رااز بهشت دور و خالص ها را به بهشت داخل کند. شیطان مثل سگ پاسبان خانه ی خداست.هرکس با صاحبخانه کارداشته باشد،حقّ تعالی چون ضامن راهش است،به شیطان میگوید:این ازخود ماست و بگذار داخل شود.امّااگر کسی ریگی توی کفشش باشد و قصد دزدی داشته باشد،شیطان نمی گذارد.خود شیطان گفت: خداوندا به عزّت تو سوگند که همه- ی انسانها جز بندگان خالص شده ات را گمراه و اغوا می کنم] (از کتاب طوبای محبت).

ارضاء تمایلات شهوانی و خوردن و خوابیدن در حد اعتدلال لازم و ضروری است، اما افراط درآنها باعث بدبختی است. هرکس بخواهد به تمرکز فکر مطلق برسد چاره ای جز ترک نفس ندارد. ذوالنّون مصری می گوید: «مفتاح عبادت تفکر و تمرکز است و نشان رسیدن، مخالفت کردن بانفس و ترک آرزوهاست، هرکه مداومت کند، عالم غیب بیند به روح».

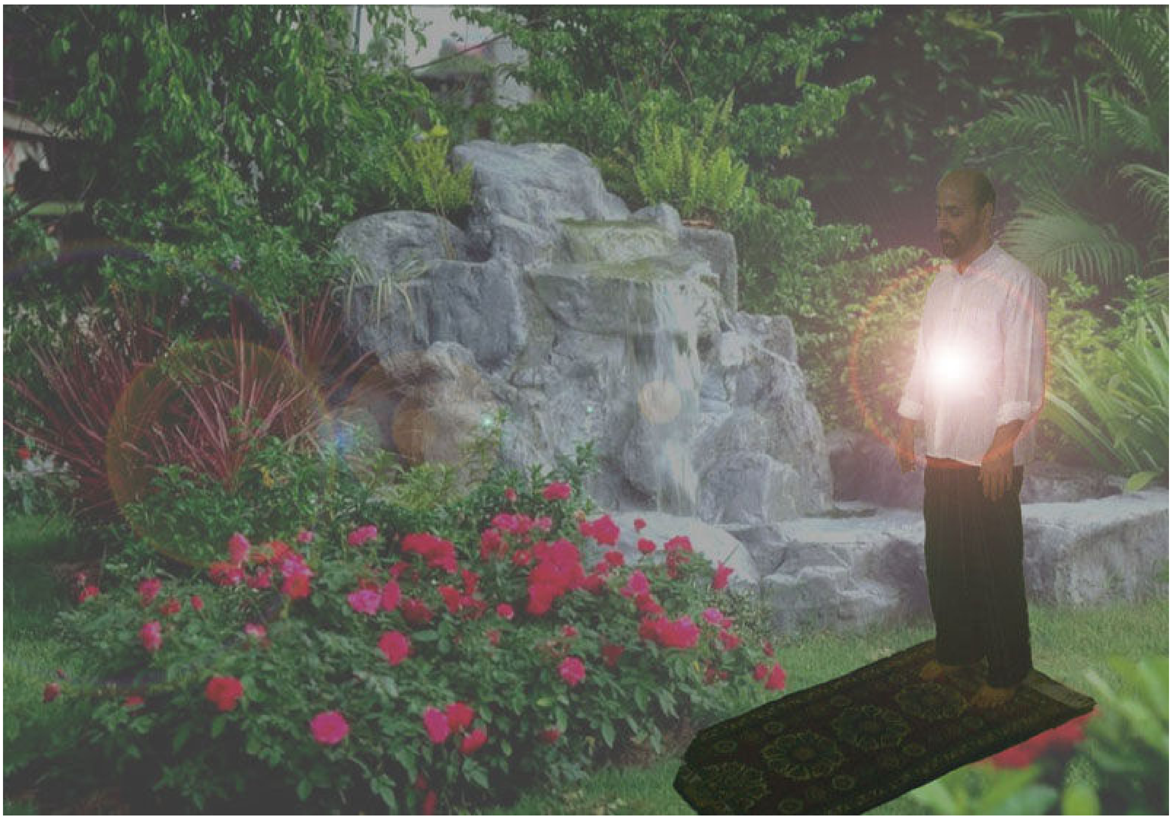
بایزید بسطامی می گوید: خداوند «نخست فضل که کرد آن بود که خاشاک نفس را از پیش من برداشت»، «نفس را به خدای خواندم اجابت نکرد، ترک نفس کردم و تنها رفتم به حضرت». منظور اینست که با کنار گذاشتن نفس شخص به قدرتهای مافوق میرسد که می تواند بدون چشم ببیند و بدون گوش بشنود، و خیلی کرامات دیگر.

برای غلبه بر نفس چه باید کرد؟

انجام برخی از اعمال ظاهری که اراده را تقویت می کند باعث غلبه برنفس می شود:

۱- نماز خواندن. ۲- روزه گرفتن. ۳- ذکر گفتن. ۴- در انزوا بودن.

۵- سکوت اختیار کردن.



جوع و صمت و سحر و عزلت و ذکر به دوام   تا تمامان جهان را کند این پنج تمام

وقتی سالک توانست بر نفس غلبه یابد خود به خود مرحله «رضا» پیش خواهد آمد زیرا سالک با خواستن و تمایلات دیگر کاری ندارد. پس هرچه پیش آید خوش آید و این همان رضاست.

هفتم- رضا

بشنو اکنون قصهٔ آن رهروان   که ندارند اعتراضی درجهان

رضا آخرین مرحله ورزش اخلاقی و تهذیب نفس است. به عقیده عرفا «رضا به قضای الهی ثمرهٔ محبت کامل به خداست، و عبارت است از اینکه قلب بنده در تحت حکم خداوند ساکن باشد و معتقد شود که خداوند در قسمت غلط نکرده و هیچگاه خطائی بر قلم صنع نرفته است و هرکه را هرچه داده بجا داده پس حسد نبرد و به داده خدا اعتراض نکند بلکه هرچه واقع شود همه را خیر ببیند و به آن راضی باشد».

صوفی متوکل و راضی طبعاً «آن» بین است یعنی پیوسته به فکر حال است نه به گذشته کاری دارد و نه خود را به آینده مشغول می سازد. به قول مولانا:

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق — نیست فردا گفتن از شرط طریق

ذوالنّون مصری گفته است: «رضا شادبودن دل است در تلخی قضا». که این حرف بسیار بزرگی است، یعنی شخص درمقابل تمام مشکلات مادی و معنوی، مرگ و میر همیشه و درهرحال شاد باشد. عاشم بر رنج خویش و درد خویش.

رضا در مکتب عرفان این معنی را می دهد که عارف از هرچه دارد و هست راضی باشد اما باید برای پیشرفتها و ترقّی ها ی مادی و معنوی تلاش کند. رضا نوعی تمرین روانی است برای دوره و مدت معینی که عارف به درجه اعلائی از تمرکز فکر برسد.

احوال

احوال، حالات عاطفی و درونی هستند که به خدی خود به شخص دست می دهد، مانند غم و شادی، حزن و اندوه و نشاط که گاهی خود به خود پیش می آید. ولی در عرفان منظور از احوال غیر از حالات عاطفی است.

مجموع احوال صاحبدلان به ۱۰ قسمت تقسیم شده است :

۱. مراقبه ۲. قرب ۳. محبت ۴. خوف ۵. رجا ۶. شوق ۷. انس ۸. اطمینان ۹. مشاهده ۱۰. یقین.

۱ - حال مراقبت

هین مراقب باش گر دل بایدت — کز پی هرفعل چیزی زایدت

گر مراقب باشی و بیدار تو — هر دمی بینی جزای کار تو

«شبلی» یکی از عرفا می گوید: «روزی نزد «نوری» که یکی از عرفای بزرگ بود رفتم، دیدم که «نوری» درحال مراقبه است و به مراقبت نشسته. «نوری» چنان حالتی داشت که

موئی در تن او حرکت نمی کرد. از او سئوال کردم که مراقبتی چنین نیکو از که آموختی؟ گفت: از گربه، زیرا وقتی گربه مراقب سوراخ موش است از من هم بسیار ساکن تر است».

مراقبت حالتی است که پرتوخواه همه چیز را در دنیا و کائنات فراموش کند، یعنی درحالت خاص جسمی و فکری است که درآن حالت وجود و عدم دنیا برای او یکسان می باشد.

«سالک درحال مراقبه باید طوری باشد که خود از میان برخیزد و بین او و خدا هیچ حجابی باقی نماند. سالک دراین مقام در بی خودی باید به مقامی برسد که خود به مراقبت خود واقف نباشد درحالیکه سراپای وجودش مراقبت باشد و این «حال» در او تمکن تام یافته باشد».

تعریف مراقبه از دیدگاه استاد محمّدرضا یحیایی (برگرفته از کتاب انرژی معجزه گر گیاهان):

مراقبه = پاکی جسم (وضو) + پاکی روح (ذکر خداوند) + ایمان + اراده + صبر + استقامت + ریاضت(روزه) + مثبت اندیشی + عشق به خدا.

تمرین مراقبت با استفاده از تعریفی که عرفا کرده اند:

۱- در اتاقی نیمه تاریک و کاملا ساکت بنشینید.

۲- به هیچ وجه هیچ صدائی شنیده نشود.

۳- چهار زانو و کاملاً بی حرکت با چشمهای بسته بنشینند.

۴- هرنوع فکری را از مغز خود خارج کند، اگر ضربان قلب خود را نشنید، به هرکجای بدنش که ضربانی دارد توجه کند. ولی بهتر آنست که به صدای تنفس خود گوش کند.

افراد با تمرینات سخت یوگا ، ریاضتها، عبادات و ارتباط با خدا، روزه گرفتن، مخالفت با نفس و کم خوابی امکان دارد زودتر به حال تمرکز کامل در مراقبه و خودهیپنوز برسند.

مراقبه دمیان:

هرمان هسه در صفحه ۱۱۶ دمیان می نویسد: «... آنگاه دوستم را می بینم که مطابق معمول راست نشسته است...»

«اما او دیگر هم او نبود، چیزیکه برایم مجهول بود و از او متصاعد می شد و او را تجزیه می کرد. اول خیال می کردم که چشمهایش را بسته است، اما بعد متوجه شدم که باز است. اما نگاه نمی کرد نمی دید، همانطور خیره مانده بود نگاهش بطرف درون چیزی یا به یک نقطه نامعلومی متوجه شده بود.

«دمیان» کاملاً بی حرکت بود حتی به نظر نمی آمد که نفس می کشد دهانش مثل اینکه روی چوب یا سنگ کنده شده بود، رنگ صورتش پریده، یکنواخت، رنگ و رورفته چون سنگ بود. موهائی خرمائی رنگش زنده ترین چیزی بودکه دراو به چشم می خورد. دستهایش درجلو روی میز افتاده بود بی حرکت و بی جان، مانند شیئی از سنگ یا میوه درختی که درحال افتادن باشد، اما نه نرم، بلکه مثل یک بسته محکم که یک زندگانی قوی و عمیق را در درونش مخفی کرده باشد، این منظره مرا به لزره انداخت. فکر می کردم او مرده است. مگسی روی پیشانیش نشست در اطراف بینی و لبهایش گشت، یک بند هم از صورتش تکان نخورد.

آنچه دربالا آمد نوعی مراقبه حالت یک خودهیپنوتیزم نشسته (مدیتیشن) را نشان می داد.

«دمیان» به دوستش می گوید: « زیاد حرف می زنم، مباحثات خردمندانه دارای هیچ نوع ارزشی نیست! هیچ! با چنین مباحث فقط شخص از خودش دور می شود. دورشدن از خویش گناهی است. باید در خود فرو رفت، مانند یک لاک پشت که در لاکش فرو می رود».

۲- حال قرب

قرب نز پائین ببالا جستن است　　　　قرب حق، از حبس هستی رستن است

نیست را چون جای بالایست و زیر　　　　نیست رانی زود و نه دور و نه زیر

قرب عبارتست از زوال حس و اضمحلال نفس. درحال قـرب پرتوخـواه وجـود خـود را احساس نمی کند. به قول عرفا، بزرگان و اهل نهایـت از مرحلـۀ مبتـدیان مـی گذرنـد و بطوری فانی می شوند که قرب خود را نمی بینند و درک نمی کنند.

فرق قرب با خواب طبیعی آنست که درحال قرب پرتوخواه ممکن است متوجه زنده بودن خود باشد، ولی همه اجسام خود را گم کند، یعنی اگـر پـایش را ارّه کننـد نفهمـد. ولی در خواب طبیعی شخص متوجه زنده بودن خود نیست و هر اشاره و هر اتفاقی او را بیدار می کند.

۳- حال محبت

در کون و مکان هیچ نبینم جز عشق　　　　پیدا و نهان هیچ نبینم جز عشق

حاشا که ز سرعشق غافل مانم　　　　چون در دوجهان هیچ نبینم جز عشق

«عشق و محبت یکی از عالیترین و مهمترین احوال عارف و از مهمترین مبانی و اصول تصوف است. بزرگترین عامل قوی که تصوف را بر اساس عشق و محبت استوار ساخت عقیده به وحدت وجود بود، زیرا همین که عارف خـدا را حقیقـت سـاری درهمـه اشـیاء شمرد و ماسوی الله را عدم دانست، یعنی جز خدا چیزی ندید و قائل شد به اینکه:

جمله معشوق است و عاشق پرده ئی　　　　زنده معشوق است و عاشق مرده ئی

نسبت به هرچیز عشق و محبت می ورزد و مسلک و مذهب او صلح کل و محبـت بـه همه موجودات می شود.

جامی می گوید:

ترا زدوست بگویم حکایتی بی پوست　　　　همه از اوست و گرنیک بنگری همه اوست

علامت محبت: از احمد ین عاصم انطاکی پرسیدند: «علامت محبت چیست؟ گفت: آنکه عبادت او اندک بود و تفکر او دائم و خلوت او بسیار و خاموشی او پیوسته. چون بدو درنگرند او نبیند و چون بخوانند نشنود، چون مصیبتی رسد اندوهگین نشود و چون صوابی روی بدو نهد شاد نگردد و ازهیچ کس نترسد و به هیچ کس امید ندارد».

حاصل آنکه به عقیدهٔ عارف هیچ آئینی بالاتر از آئین عشق و محبت نیست. عشق اساس هرحقیقتی است و عارف حقیقی عشق را به هرشکلی که جلوگر شود دوست دارد، ازخودگذشتگی و ایثار و طهارت قلب و شجاعت و ایمان و ترک هوای نفس و گذشتن از دنیا و هزاران فضائل دیگر همه را نتیجه عشق و محبت می شمارد، این همه خوشبینی و صلح کل و غنیمت شمردن وقت حاصل عشق است. به قول مولانا:

شاد باش ای عشق خوش سودای ما　　　ای طبیب جمله علتهای ما

جسم خاک از عشق بر افلاک شد　　　کوه در رقص آمد و چالاک شد

۴- حال خوف

خوف به معنای ترس از خداوند می باشد، و خوف عبارتست از ترس از پیش آمدن امر مکروه و ناپسندی یا از دست دادن امر مستحسن و پسندیده ای، به این معنی که انسان یا میترسد که مبادا چیز بدی برای او پیش بیاید و یا میترسد که چیز خوبی را که دارد از دستش برود.

سالک هرچه بیشتر به خدا عارف شود، ترسش از خدا بیشتر خواهد بود، زیرا حال خوف متولد از معرفت است. حضرت محمّد(ص) فرموده اند: «رأس الحکمه مخافه الله». یعنی آغاز حکمت ترس از خدا است.

اساساً خوف کمال محسوب نیست، عارف کامل از خوف و رجا بی نیاز است، زیرا خوف و رجا شأن کسی است که ازپایان کار بی خبر است، درحالیکه عارف از راه و رسم منزل ها باخبر است و از خوف و رجا فراغت دارد. مولانا می گوید:

هست زاهد را غم پایان کار　　　تاچه باشد حال او روز شمار

عارفان ز آغاز گشته هوشمند　　　از غم و احوال آخر فارغند

۵- حال رجا

«رجا» به معنی امید است و چنین میتوان تعریف کرد: «رجا عبارتست از تعلق قلب به حصول امر محبوبی در آینده». هرکه درآینده انتظار نیکوئی داشته باشد، صاحب رجـا و امیدوار است و نومیدی از حالات بسیار مذموم است.

انبیا گفتند نومیدی بداست	فضل و رحمتهای برای بی حد است
بعد نومیدی بسی امیدهاست	ازپس ظلمت بسی خورشیدهاست

۶- حال شوق

محبت ابتدا ریشه می گیرد و این ریشه توسعه می یابد و وقتی توسعه یافت و شـدت پیدا کرد شوق ایجاد می شود. شوق یک نوع طلـب شـدید و هیجـان قلبـی اسـت بـرای وصول به محبوب.

ابن عطا یکی از عرفا می گوید: «شـوق سـوختن دل بـود و پـاره شـدن جگـر و زبانـه کشیدن در وی». گفتند شوق برتر بود یا محبـت؟ گفـت: «محبـت، زیـرا کـه شـوق از او برخیزد».

۷-حال انس

انس مانند شوق از تبع محبت و آثار آن است و عبارتست از استبشار قلب و فرح آن به مطالعۀ جمال محبوب.

«حارث محاسبی» یکی از عرفا گفته: « علامت انـس بـه حـق وحشـت اسـت از خلـق و گریز است از هرچه خلق درآن است و منفردشدن به حلاوت ذکر حق تعـالی. بـر قـدر آنکه انس حق در دل جـای مـی گیـرد بعـد از آن انـس بـه مخلوقـات از دل رخـت بـر می گیرد».

«ابو محمّد رویم» انس را اینطور تعریف می کند: «انس خلـوت گـرفتن اسـت از غیـر خدای». «ابوبکر وراق» یکی دیگـر از عرفـا مـی گویـد: «تـا از مخلـوق نبـری و از ایشـان وحشت نگیری به انس حق طمع مدار و تا سینه از طلـب ریاسـت و مهتـری پـاک نکنـی طمع الهام و حکمت مدار».

۸- حال اطمینان

دراین شب سیا هم گم گشت راه مقصود   از گوشه ای برون آی ای کواکب هدایت
از هر طرف که رفتم جز وحشتم نیفزود   زنهار از این بیابان وین راه بی نهایت

زندگی بخصوص زندگی ماشینی نـاآرامی و بـی اطمینـانی بوجـود مـی آورد. وقـایع و حوادث ناگوار در پی زندگی هرنوع اطمینان به زندگی فردای آرام و بی دغدغه را سلب می کند. بسیارند کسانیکه همیشه در زندگی می ترسند؛ ترس از فردای مبهم و مجهول؛ ترس از اینکه هرلحظه، هر روز، هر هفته و هرماه ممکن است اتفاقی بیفتد؛ اتفاق تلخ و جانگداز، درگیری ها و اختلافات خانوادگی، قبیله ای، اداری، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و تصادفات، وقایع و رویدادهائی هستند که همـه روزه شـاهد آنهـا هسـتیم. نتیجـه ایـن رویدادهای گزنده، اضطراب، پریشانی، ناآرامی، هیجان و التهاب است که بـه مـرور بـه شکل بیماری روانی مزمن درآمده و زندگی را به تمام معنـی تلـخ و جانفرسـا مـی کنـد. درچنین اجتماعی یکی از راههای علاج، توسل به دامان عرفـان و خودهیپنـوتیزم اسـت. یوگا و خودهیپنوتیزم درشخص تا حدودی آرامش و اطمینان بوجود می آورد، یـا لااقـل در اجتماع ناآرام و نامطمئن به شخص قدرت مبارزه می دهد.

وقتی انسان ایمان و اعتقاد کامل به خدا پیدا کرد، و قبـول کـرد کـه خداونـد بـرای او سرنوشتی تعیین کرده است، خیالش از هرحیث راحت می شود و اطمینان پیدا می کنـد که هر حادثه ای که روی دهد خواست خداست درنتیجه از اضـطراب و نـاآرامی نجـات پیدا می کند.

در قرآن آیاتی راجع به اطمینان قلب وارد شده است: «الّذینَ آمَنوا وَ تطمئنَ قُلوبِهم بـه ذِکرالله تطمئنَ القُلوُب».

اطمینان حالت اعتماد دل بر خداوند است. اعتماد بـه اینکـه چنانکـه در خـور فضـل و کرم خداوندی است آنچه خیر اوست و مطابق حکمت الهـی اسـت بـه او خواهـد رسـید. چون بنده به این مقام برسد دیگر هراسان نگردد، بلکه اعتماد تام حاصل کنـد و قلـبش آرام شود و اطمینان بیابد.

دیده ای خواهم سبب سوراخ کن   تا سبب را برکَند از بیخ و بُن

۹- حال مشاهده

وقتی پرتوخواه همه تمرینات را منظم انجام می دهد و «مقامات» را طی مـی کنـد وارد «احوالات» می شود، خود به خود به حالت «مشاهده» یا به اصطلاح «رویت با چشم و قلب» میرسد.

در طی حال «مشاهده» برای پرتوخواه حالاتی پیش مـی آیـد کـه بـا لغـات «اشـراق» ، «جذبه» ، «بی خودی» و «فنا» باید آنرا وصف کرد.

حوادث و رویدادهائی که برای عرفا اتفاق افتاده «حال مشاهده» را بهتر می فهماند.

شیخ عطار د رکتاب تذکره الاولیاء در شرح حال «سهل بن عبدالله تستری» می گویـد: « سهل یک روز در مسـجد نشسـته بـود، کبـوتری بیفتـاد از گرمـا و رنـج، سـهل گفـت شاه بن شجاع کرمانی بمُرد، چون نگاه کردند همچنان بود».

با توجه به واقعه یادشده در بالا و وقایع بسیار دیگر که از عرفا در تذکره الاولیاء ذکر شده میتوان نتیجه گرفت که «حـال مشـاهده» همـان اصـطلاح «روشـن بینـی» در مبحـث هیپنوتیزم است، و در مکتب عرفان تله پـاتی یـا همـان انتقـال فکـر را هـم جـزءِ «حـال مشاهده» دانسته اند.

به اعتقاد صوفیه چون آئینه قلب از زنگار معصیت و افکار فاسد پاک شود نـور یقـین بر آن بتابد، اینست که زبان حال عارف تقریباً به این عبارت گویاست که: «اگر از قلـب خود نافرمانی کنم از خدا نافرمانی کرده ام» و نیز: « رو به قلب خـود آریـد زیـرا اسـرار الهی را فقط در درون خود خواهی یافت».

ابوالحسن نوری می گوید: «نوری دیدم در غیـب پیوسـته در وی نظـر مـی کـردم تـا وقتیکه من همه آن نور شدم» چون این نور فزونی یافتم و بالاخره به گفته نوری سـالک «جمیع تعینات او ازمیان می رود و «شخصیت» و «باخبری از خود» به کلی محو می شـود، زیرا به عقیده عارف عالم امکان عالَم «نمود» است نه «بود»؛ یعنی عالم عـدمِ هسـتی نمـا است و درحکم سایه ئی است و ممکنات همه اضلال وجودند. وقتیکه نـور تابیـد بـدیهی است که سایه ازمیان میرود و عارف «تجوهر» پیدا نموده در پرتو ذات، فانی می شود. و به قول حافظ « تو خود حجاب خودی حافظ ازمیان برخیز».

حال مشاهده، همان روشن بینی و خواندن افکار است.

۱۰- حال یقین

بزرگان عرفان «یقین» را آخر احوال و باطن جمیع احوال دانسته اند. زیرا وقتی پرتوخواه به مرحله مشاهده یعنی روشن بینی و درک افکار رسید، یقین حاصل می کند و درحال یقین هر شک و تردیدی ازبین میرود.

یقین در لغت یعنی «علمی که شکی به آن نباشد» و نزد عرفا عبارتست از: « رویت عیان به قوت ایمان نه به حجت و برهان».

برای یقین انتها و نهایتی نمیتوان تصور نمود، زیرا هرچه عارف کاملتر شود یقینی بر یقین دیگر می افزاید.

حضرت علی(ع) در توصیف یقین می فرمایند: « بینش زیرکانه، دریافت حکیمانه واقعیت ها، پند گرفتن از حوادث روزگار، پیمودن راه درست پیشینیان».

معنی برخی اصطلاحات: در کتب صوفیه و عرفان برخی اصطلاحات بکار برده شده از مترادفات لغات «اتصال» و «خلسه» است؛ ازقبیل «فنا، وجد، سماع، ذوق، شرب، غیبت، ازخویش رفتن، بی خودی، جذبه، تجلی، سکروحال و...».

لغات مترادف به سختی می توانند دارای یک معنی باشند، معنی لغات مترادف کم و بیش فرق دارند، هر کلمه برای حالت خاصی بوجود آمده است.

تعریف لغات «جذبه» و «وصول» و امثال آن اصولاً بسیار مشکل است، مثلاً در کتب عرفا تعریفهائی شبیه به عبارت ذیل دیده می شود، از این قبیل که «جذبه سرّ الهی است که خداوند به فضل خویش به مؤمنین حقیقی عطا می فرماید که با عین الیقین او را مشاهده کنند».

«اشراق آتشی است که در ارض(زمین) روح مشتعل می شود و سبب اشتعال آن آتش عشق است».

فنا

فنا عبارتست از تغییر حال روحی از راه خاموش کردن جمیع هوسها و میل ها و اراده ها و تعینات شخصی.

هرکه را هست از هوسها جان پاک زود بیند حضرت و ایوان پاک

چون محمد پاک شد از نار و دود هرکجا رو کرد، وجه الله بود

فنا عبارتست از بی خودی و عدم استشعار بوجود خویش. بعبارت دیگر بی خبری ذهن از تمام موجودات و مدرکات حسّی و اعمال و افکار و احساسات حتی از هستی خود بواسطه جمع شدن همه قوای نفسی در خدا یعنی استغراق در مشاهدهٔ صفات الوهیت.

راه فانی گشته راهی دیگر است زانکه هشیاری گناه دیگر است

بایزید بسطامی که یکی از عرفای بزرگ بود مریدی داشت و این مرید ۲۰ سال در نزد بایزید بود، هیچگاه از او جدا نمی شد همیشه در خدمت بایزید بود. بایزید هروقت که او را می خواست می پرسید: اسم تو چیست؟ ، مرید روزی گفت من ۲۰ سال است در نزد تو هستم و تو هنوز اسم مرا یادنگرفته ای و هرروز اسم مرا می پرسی بایزید گفت: «نام او آمده است و همه نامها از دل من برده، نام تو یاد میگیرم و باز فراموش می کنم».

«سقطی» یکی دیگر از عرفا می گوید: «بنده بجائی برسد در محبت که اگر تیری یا شمشیری بر وی زنی خبر ندارد».

فنا پایان سیر و سلوک و سفر پرتوخواه یا عارف است و نهایت مقامات و احوال محسوب است.

سماع

سماع در اصطلاح عرفان ایران، موسیقی و رقص و آواز است؛ که ازنظر دین اسلام مردود است، ولی ازنظر عرفان قابل قبول است، زیرا ایجاد تمرکز و وجد و شور مینماید.

«حالت جذبه و اشراق و از خویشتن رفتن و فنا امر غیر ارادی است که اختیار عارف تأثیری در ظهور آن ندارد، ولی بزرگان صوفیه از همان دوره های قدیم به این نکته پی بردند که اضافه بر استعداد صوفی و علل و مقدماتی که او را برای مجذوب شدن آماده و قابل می سازد، وسائل علمی دیگری که به اختیار و ارادهٔ سالک است نیز برای ظهور حال فنا مؤثر است؛ بلکه برای پیدا شدن «حال» و «وجد» عامل بسیار قوی محسوب است از جمله موسیقی و آوازخواندن و رقص می باشد که آنها تحت عنوان «سماع» در می آید.

ازنظر بزرگان صوفیه سماع حالتی در قلب ایجاد می کند که «وجد» نامیده می شود و این وجد حرکان بدنی بوجود می آورد که اگر حرکات غیر موزونی باشد «اضطراب» و اگر حرکات موزونی باشد کف زدن و رقص است.

صوفی طبعاً اهل دل و احساسات است، و به حکم تمایلات فطری سر و کارش با عواطف لطیفه و تخیلات زیبا است و اگر چنین نبود، به راه سیر و سلوک نمی افتاد بنابراین واضح است که مذاق جانش تا چه اندازه از شنیدن آواز خوش و نغمه دلکش متلذذ می شود.

برای صوفی که مقهور احساسات و عواطف است و عاطفهٔ زیبائی، دوستی و محبت در او متمکن شده و از عالم حس به عالم معنی راه یافته است، اندک زیبائی الوان و موزونیت اَشکال و توافق نغمات کافی است که در عالم معانی مجال وسیعی بدست آورده زمام خیال را رها کند و از زیبائی های معنوی لذت ببرد و جون هر عاطفه و هر انفعال نفسی توأم با حالت بدنی و حرکت جسمی است دست افشان و پای کوبان شود.

اعتدال و صفای نفس یکی از وسائل مهم کمال است و چون موسیقی صیقل روح است و نفس را رقیق و لطیف می کند و مقوی شور و شوق و طلب سالک صادق است لذا غالب صوفیه سماع را ممدوح شمرده اند.

به هرحال موسیقی از وسائل مهم ایجاد تمرکز فکر است، و گروهی از دراویش ایران، با رقص و موسیقی به حال خودهیپنوتیزم عمیق در می آیند. شما هم می توانید به هر آهنگی که دوست دارید، در تنهائی با دقت گوش دهید، در هرجا هرآهنگی که

می شنوید و خوشتان می آید میتوانید خود را شُل کنید، چنـد نفـس عمیـق بکشـید و بـا دقت به آن آهنگ گوش کنید.

فصل چهارم

روشهای هفتگانه خودهیپنوتیزم

* خودهیپنوتیزم بوسیله تسبیح
* متمرکز کردن فکر به سقف دهان
* متمرکز کردن فکر روی تنفس
* متمرکز کردن فکر روی خدا در هرجا و هر مکان
* متمرکز کردن فکر روی ضربان قلب و نبض
* متمرکزکردن فکر روی نقطه سیاه،آئینه،چراغ خواب،شمع،بلور و یا هرچیز براق.
* متمرکز کردن فکر روی چاکراهای بدن

متمرکز کردن فکر روی چاکراهای بدن:

یوگی های هندی معتقدند که هر انسانی غیر از جسم و بدن مـادی و فیزیکـی خـود، بدن های دیگری هم دارد که یکی از این بدنها، بدنی است شبیه همین بدن ولی جـنس آن از روح، مغناطیس و نیرو است که آنرا «قالب مثالی» می گویند و دراین بدن یا قالـب مثالی هفت چرخ یا چاکرا وجود دارد، که محل آنها بالای سـر، روی پیشـانی، روی گلـو، روی قلب، روی طحال، روی ناف و یکی هم درانتهای ستون فقرات است و کسـیکه مـی خواهد به درجات عالی روحی برسد (خود را هیپنوتیزم نماید) میتواند فکر خود را روی یکی از این چاکراها متمرکز نماید.

چاکراها یا مراکز قدرت فوق العاده در روح انسان:

حقیقت انسان از روح یزدانی جدا شده و در قالبهای مختلف دوره تکامل را می پیماید تا به مرحله کمال رسیده و به حقیقت مطلق اتصال پیدا کند. دربین قالبهای روح انسانی ما فقط «قالب عنصری» را باحواس ظاهری خود درک می کنیم. قالبهای دیگر با قالب عنصری ما روابط بسیار عمیق و نزدیکی دارند نزدیکترین قالب به قالب عنصری، «قالب اثیری» (بدن اثیری، کالبُد ذهنی، روان) است که از یک عنصر بسیار لطیف تر از ماده تشکیل شده است فقط اشخاص «پرتو بین» میتوانند آنرا درک نمایند (فقط کسانی چشم برزخی دارند میتوانند ببینند، مانند: عرفا، اولیاءالله، فرشتگان، جنّ، شیطان و...). بطوریکه میدانیم حیات در قالب عنصری دائماً درتغییر است سلولها مرتباً تقسیم می شوند. سلولهای جدیدی جای سلولهای کهنه را می گیرند برای اینکه این تغییر ادامه پیدا کند قالب عنصری ما ازجهت تأمین بدن آنچه ازبین رفته احتیاج به غذا برای هضم و هوا برای تنفس دارد و از لحاظ اینکه این مواد تبدیل به قوه حیات شوند عامل دیگری لازم است که آنرا به سانسکریت «پرانا» می نامند. هرچند در ظاهر به نظر میرسد که از ترکیب شیمیائی مواد آلی حیات بوجود می آید ولی در حقیقت اینطور نیست، بلکه «پرانا است که حیات را به مواد آلی می دهد» و رشد بدن را تنظیم می نماید. برای روشن شدن مطلب دستگاه رادیو را مثال می زنیم: دستگاه رادیو امواجی را که از دستگاههای دهنده درهمه جا منتشر می شود گرفته و تبدیل به صدا می نماید ولی اگر یکی از لوازم اسباب رادیو خراب شود دیگر امواج را که در فضا منتشر است تبدیل به صدا نمی کند. انسان هم همینطور است، اگر یکی از اعضاء بدن ما خوب کار نکند، یا وظیفه اش را انجام ندهد ما نمی توانیم «قدرت حیات» را که به ما میرسد به نحو کامل اخذ و مورد استفاده قرار دهیم. این نیروی حیات که آنرا پرانا می نامیم از نیروی طبیعت اخذ و بوسیله قالب اثیری به شکل پرانا به قالب عنصری داده می شود. «تئوزوفی» در عالم عنصری به سه نیروی بزرگ معتقد است اوّلی به نام «فوهات» نامیده می شود که در طبیعت به شکل الکتریسیته بوده و به نور و حرارت و حرکت تبدیل می شود.

دوم «پرانا» است که بوسیله قالب اثیری و دولابها به قالب عنصری میرسد و به اَشکال مختلف در نباتات و حیوانات نیز موجب رشد آنها می شود. سومی «نیروی فوق حیات یا نیروی کُندالینی» است که انسان میتواند دراثر ریاضتها و تمرینات خاص و تزکیه نفس به آن قدرت دست یابد. قالب اثیری انسان که درحقیقت پوششی است بر قالب عنصری در اَشخاص معمولی به شکل ابر خاکستری رنگ کم نوری نمایان است ولی در اشخاصیکه از لحاظ روحی و معنوی پیشرفته تر هستند، روشن تر و نورانی تر و دارای شکل منظمی است و بطور مرتب امواجی از قالب اثیری آنان ساطع می شود که اشیائی که در جوار این امواج هستند آن امواج را جذب کرده و به تدریج پس می دهند.

خاصیت قالب اثیری اینست که اول- پرانا را به بدن عنصری میرساند. دوم- بوسیله مراکز نورانی که درقالب اثیری وجود دارند و آنها را به زبان سانسکریت چاکر (چرخ) می گویند، قوای فوق حیاتی را از قالبهای بالاگرفته به قالب اثیری و درنتیجه به قالب عنصری میرساند. سوم- نظم سلولها و وحدت روحی و هماهنگی را درقالب عنصری تأمین می نماید. ولی نباید فراموش کرد که قالب اثیری مستقل از قالب عنصری نیست و هردو با هم بوجود می آیند. پس از مرگ قالب عنصری، قالب اثیری حداکثر تا یک هفته می ماند و بعد متلاشی می شود. قالب اثیری قبل از متلاشی شدن گاهی به شکل فانتوم در بالای جسد مردگان پدیدار می شود. در اثر تمرکز یا نیروی مغناطیسی قالب اثیری ممکن است از خود ماده ای به نام «اکتوپلاسم» بوجود آورد که در اسپری تیسم شکل می گیرید که آنرا پریسپری نیز می گویند.

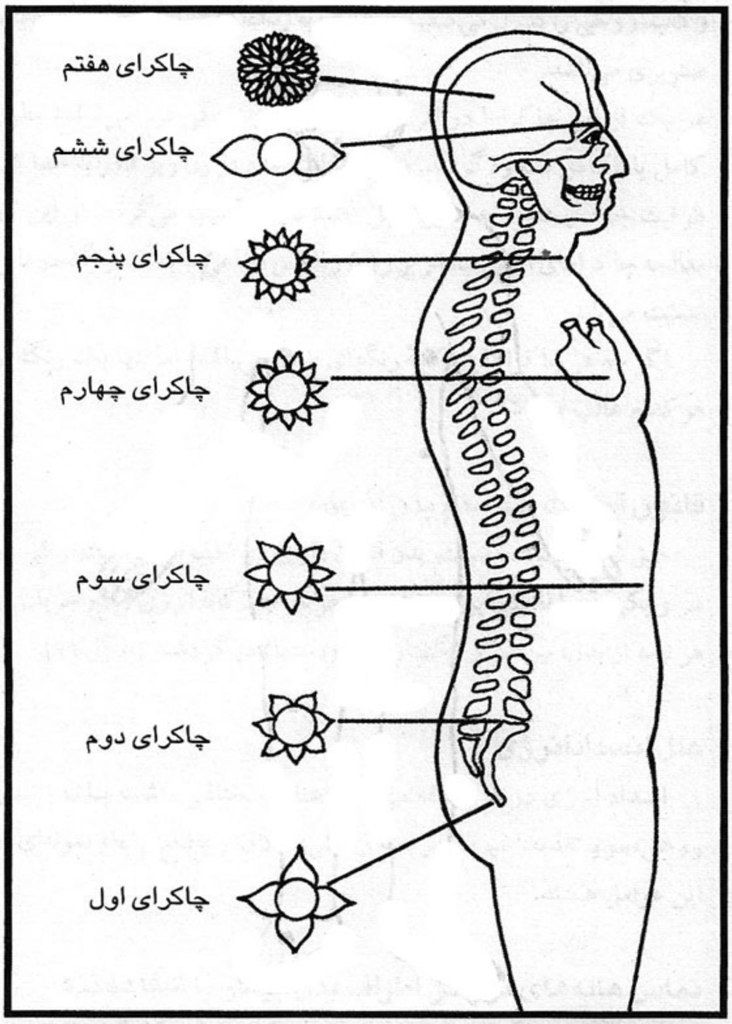
مراکزی که در قالب اثیری وجود دارند و به نام «چاکرا» یا «دولاب» نامیده می شوند، عبارت از هفت مرکز است که به شکل نعلبکی گرد و محدب و به قطر تقریباً نیم سانتیمتر می باشند که نور آنها در اشخاص پیشرفته به رنگهای مختلف بطور دائم در حرکت اند، اینست که آنها را میتوان دولاب نورانی نیز گفت.

این مراکز در اشخاص عادی درخشندگی خیلی جزئی دارند ولی در اشخاصی که از لحاظ روحی و معنوی پیشرفته اند درخشندگی فوق العاده پیدا می کنند و بزرگتر نیز جلوه می نمایند. این مراکز که به شکل چرخ هستند بطور دائم در دوران‌اند و نیروئی از

عالم بالا گرفته و ساطع می نمایند و با همدیگر نیز هماهنگی دارند. درخشندگی و چرخش این دولابها با تمرینات خاص و تزکیه نفس ارتباط دارد و هرکدام نیروی خاصی به انسان می دهد و هرکدام نیز به رنگ خاص درخشندگی دارد. البته این دولابها را فقط اشخاص پرتوبین مشاهده می کنند و اشخاص عادی از دیدن آنها عاجز می باشند، این هفت چرخ یا مراکز روشنائی معنوی در عرفان اسلامی به نام «اطوار سبعه» ذکر شده است.

بیداری و روشنائی این مراکز معنوی بوسیله مراقبه و تمرکز در چاکراهای اصلی شروع می شود. چاکرای اول یا اصلی متصل به مرکز کُندالینی است که به شکل ماری است که سه بار و نیم به دور خود چنبر زده باشد. این منبع قدرت فوق حیات است در اثر مراقبه این قدرت بیدار می شود و کم کم بیداری و روشنائی آنرا سایر چاکراها را بیدار و روشن می سازد. از موقعی که دولاب چهار پر شروع به بیدارشدن می نماید حالت روشن ضمیری در سالک ایجاد می شود و علامتی مانند ستاره درخشان در مقابل چشم باطنی او ظاهر می شود. پس از بیدارشدن چاکراها زمان ذهنی که زمان نسبی است، در سالک ازبین می رود و او وارد بُعد چهارم و بَعد وارد ابعاد دیگری می شود. بشر معمولی هیچ وقت نمی تواند حال را دریابد، زیرا یا به گذشته فکر می کند یا در فکر آینده است، اینست که همیشه حیران و سرگردان است که چه بکند، چه بخورد، چه بپوشد، کجا برود. اینست سرنوشت کالبد عنصری که هیچ آرامش درآن نیست. حال مربوط به روح است، این لحظه حالتی از روح است که مانند پلی بر روی جویبار وقت قرار گرفته است. «احساس حال، احساس اطمینان است، احساس آرامش است». در حال، گذشت زمان متوقف است. دراین توقف است که شخص مجزا و مسلح از هرچیز دیگر در درون خود حس می کند می بیند و می فهمد، همهٔ الهامات روشنائیها همه در همان حال وجود دارند، درآن حال ابدیت را درک می کنیم. « حال یعنی اتحاد روح فرد با روح جهان، اتحاد عالم صغیر با عالم کبیر، این را وحدت می گویند. لذتی که دراین وحدت است در هیچ چیزی نمیتوان پیدا کرد».

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره پرانا یاما (کنترل تنفس) و تمرینات تنفسی، بدن اثیری، چاکراها، نادی ها، کندالینی، شناخت رنگهای بدن اثیری (هاله های نورانی اطراف بدن)، و... به کتاب «یوگا در هفت مرحله از مبتدی تا عالی ، نوشته : استاد محمّدرضا یحیایی، نشر ارمغان» مراجعه فرمائید.



کتاب انرژی معجزه گیاهان "خوددرمانی بوسیله گیاهان"

(چاکرای اصلی)

نوشته : پروفسور محمّد رضا یحیائی

دم غنیمت دان که عالم یکدم است   آنکه با دم همدم است او آدم است

صوفی ابن الوقت باشد ای رفیق   نیست فردا گفتن از شرط طریق

قدرت کُندالینی از کانال اصلی که در قالب اثیری هست و به نام «سوشومنا نادی» نامیده می شود، به سایر دولابها یا چاکراها رسیده و بوسیله کانالهای کوچکی که نادی نامیده می شوند به سایر قسمتهای قالب اثیری میرسد. پرتو بینان تا ۷۰۰۲۰۰۰۰۰ (هفتصدمیلیون و دویست هزار) نادی در کالبد اثیری به کشف شهود دریافته اند که، ۱۱ تا ازآنها از چاکرای قلب خارج می شوند. همانطور که طبق روش طبّ سوزنی مراکزی در بدن عنصری وجود دارند که در اثر فرو بردن سوزن درآن مراکز بعضی از دردها ساکت می شود و علم طب معمولی از وجود چنین مراکز بی اطلاع می باشد، در قالب اثیری نیز منابع و مراکزی است که علوم معمولی نمی تواند آنرا کشف یا درک نماید. (برای کسب معلومات بیشتر درباره طبّ سوزنی با سوزن و با دستگاه الکترونیکی بدون سوزن به کتاب دایره المَعارف هفت طبّ اصلی دنیا (جلد اول)، نوشته: استاد محمّدرضا یحیایی مراجعه فرمائید).

حالا در محلی ساکت، چهار زانو و بی حرکت بنشینید، دستها کشیده بطرف و روی زانوها ادامه می یابد، چشمها بسته فکر خود را روی یکی از چاکراها متمرکز نمائید. پس از مدت ۲۰ یا ۴۰ روز میتوانید، فکر خود را روی چاکرای دیگری متمرکز کنید.

نکات مشترک در انجام تمرینات روشهای هفت گانه خودهیپنوتیزم:

۱- تمرینات منظم و نامنظم: روشهای را میتوان هم منظم و هم نامنظم از صبح تا عصر هرکجا و در هر وضعی که ایجاب می کند تمرین کرد.

۲- وضع محل: محل تمرین باید اتاقی دورافتاده، ساکت، آرام، نور ملایم و دور از هرگونه سر و صدا باشد.

۳- سکون و بی حرکتی: باید درحال تمرین بدن کاملاً بی حرکت باشد.

۴- مدت تمرینات: از ۵ دقیقه شروع می شود تا ۲۰ دقیقه، ولی صرف وقت بیشتر اشکالی ندارد.

نتیجه گیری و بهبود سریع افراد بوسیلهٔ خودهیپنوتیزم به شش عامل بستگی دارد:

عامل اول- عمق هیپنوتیزم: کسانیکه خیلی عمیق هیپنوتیزم می شوند خیلی هم زود نتیجه می گیرند.

عامل دوم- میزان سن: هرچه سن کمتر باشد نتیجه گیری هم سریعتر و زودتر است.

عامل سوم- مزمن بودن بیماری: کسیکه تازه و مدت کمی دچار بیماری شده است، زودتر از کسیکه سالها دچار بیماری است خوب خواهد شد.

عامل چهارم- اجرای منظم و دقیق دستورات در منزل: کسانیکه فرصت و علاقه تمرینات را دارند زودتر هم نتیجه خواهند گرفت.

عامل پنجم- عوامل خانوادگی و اجتماعی: کسانیکه در خانه خود محیط آرام و دِنجی ندارند، تحت فشارهای مادی و کمبودها و احتیاجات اولیه هستند؛ یا درمحیط کا رخود تحت فشارهای روحی، جسمی، عصبی و خستگی هستند؛ ممکن است خیلی دیرتر نتیجه بگیرند.

عامل ششم- ساختمان خاص بدن: طرز ساختمان مغز، اعصاب، پوست و گوشت، و طرز ساخت سلولهای ماهیچه ای و عصبی و مغزی نیز در بهبود سریع افراد مؤثر است.

عامل هفتم- پُر خوری: کسانیکه دچار بیماری پر خوری هستند و هرنوع غدای نامناسبی را می خورند، درنتیجه زیاد می خوابند و تنبل هستند و ورزش نمی کنند، خیلی دیر نتیجه می گیرند.

بخش دوم

قسمت سوم؛ خودکاوی از راه خودهیپنوتیزم (سِلف هیپنو آنالیزم)

زندگی دوصورت دارد: در یک طرف آن شادیها، خوشی ها، سلامتی ها، کامیابی ها، و موفقیتها قرار دارد و در طرف دیگر آن ناکامیها، نامرادی ها، بیماریها، ناخوشی ها، شکست ها، غمها و ناملایمات وجود دارد. گرفتاریهای زندگی یا راه حلی دارند (که باید

سئوال شود)، یا اگر راه حلّی ندارند باید رها شوند تا دید خود به خود چه پیش خواهد آمد، بهتر است بدست تقدیر رها شوند.

امام علی (ع) می فرمایند: « روزگار دو روز است: روزی به سود تو، روزی به زیان تو است. پس آنگاه که به سود توست به خوشگذرانی و سرکشی روی نیاور، و آنگاه که به زیان توست شکیبا باش».

نسخه خوشبختی

در ذهن خود دو درب پولادین بسازید، یکی را بر روی دیروز گذشته و دیگری را به روی فردای آینده ببندید. فقط امروز.

فقط امروز

۱. فقط امروز خوشحال خواهم بود، «بیشتر کسان همانقدر خوشحالند که ازلحاظ فکری برای قبولش آماده شده اند. شادی و نشاط در خود ماست و به عالم خارجی بستگی ندارند».

۲. فقط امروز خواهم کوشید که خود را با آنچه هست، سازش دَهم و نمی کوشم که همه را مطابق آرزوی خود سازم. در امور خانوادگی و اداری و خوشبختی خود همیشه با حوادث خواهم ساخت.

۳. فقط امروز جسم و جان خود بوده و با تمرینات سودمند پرورش می دهم، به سلامتی خود توجه خواهم کرد و دقیقه ای در مواظبت آن سستی نمی کنم، تا مانند ماشینی دستورات مرا اطاعت کند.

۴. فقط امروز خواهم کوشید تا مغزم را پرورش دهم و مطالب سودمندی فرا خواهم گرفت و آن چیزهائی را مطالعه خواهم کرد که به کوشش، تفکر و تمرکز افکار احتیاج دارد.

۵. فقط امروز برای تقویت روان، یک کار را مطابق میل خود (مطابق تمایلات نفسانی) و دو کار را برضدّ آن انجام خواهم داد.

۶. فقط امروز با همه توافق نظر حاصل کرده و از کسی انتقاد نمی کنم، آرام صحبت خواهم کرد و با همه محترمانه خواهم بود.

۷. فقط امروز سعی می کنم که برای همین امروز زندگی کنم و دیگر با چیزهائی که احتمال وقوع آن فرداست کاری نخواهم داشت.

۸. فقط امروز برای خود برنامه ای خواهم داشت که اوقات خود را چطور صرف کنم و برای هر ساعتش برنامه ای تنظیم می کنم، ممکن است دقیقاً این برنامه را اجرا نکنم اما نوشتنش لازم است، دیگر تصمیم های عجولانه نمی گیرم.

۹. فقط امروز نیم ساعت از وقت خود را برای خودم صرف می کنم و با خدای خود خلوت می کنم و اسرار خود را نزد او برملا می سازم و با پروردگار خود راز و نیاز و مناجات می کنم.

۱۰. فقط امروز وحشت و ترس را از خود دور می کنم، به ویژه از خوشحال شدن، از زیبائی لذت بردن، عاشق شدن و طرف عشق دیگری قرار گرفتن بیمی ندارم.

۱- خودکاوی از راه خودهیپنوتیزم:

شما باید کلیّه خاطراتی که باعث ناراحتی روانی شما شده است به یاد بیاورید، و هر جلسه خاطرات تازه ای را بیاد بیاورید. هر بار که خود را هیپنوتیزم می نمائید به خود ۱۰ بار تلقین نمائید که «من هر روز و هرلحظه و هرساعت جزئیات خاطراتی را که باعث ناراحتی من شده است بیاد می آورم». هر خاطره ای را بیاد می آورید یادداشت نمائید. سعی کنید یک سر قلم در شعور ناخوداگاه شما باشد و یک سر دیگر آن غیر ارادی و خود به خود بنویسد، باید قلم را آزاد آزاد بگذارید تا هرچه دلش می خواهد بنویسد، بدون نظم و ترتیب و قاعده نوشته شود.

« بیادآوردن واقعه ای وقایع دیگری را در ذهن زنده خواهد کرد و هر اندیشه ای اندیشه های دیگری را فرا خواهد خواند. این پدیده را پدیدهٔ «هم خوانی آزاد اندیشه ها» و یا «تداعی معانی» گویند ». منظور اینست که بیمار آزادانه هرچه به ذهنش خطور می نماید بیان کند، خواه آنچه می گوید روشن باشد یا مبهم، منطقی باشد یا جنون آمیز، مهم باشد یا بی اهمیت، شرم آور باشد یا نباشد، وی فقط باید هرچه از ذهنش

می گذرد صادقانه به زبان بیاورد، و از تصنع و تظاهر و تعارف بپرهیزد. بیان وی شامل افکار، عقاید، خاطرات تلخ و شیرین، احساسات، تخیلات و همچنین خوابهای خود است.

فرق خودکاوی با گفتگوی معمولی:

«فرق دیگر تداعی آزاد، با گفتگوی معمولی اینست که در گفتگوی معمولی شخص روی یک یا چند نکته متمرکز می شود و درباره آن صحبت می کند. ولی دیگر هرچه به ذهنش خطور نمود به زبان نمی آورد و سعی می کند فقط درباره موضوعی که مطرح است صحبت می کند. حال آنکه در خودکاوی، شخص مجبور نیست به افکار خود جهت مشترکی بدهد و بکوشد هرچه می گوید بهم مربوط باشد.

۲- روش معالجه از راه خودهیپنوتیزم: سه مرحله دارد:

مرحله اول- عمیق کردن هیپنوتیزم

مرحله دوم- خودکاوی یا کشف علل اختلالات فکری

مرحله سوم- تلقین برای معالجه

پس از طی مرحله اول، مرحله دوم فرا میرسد که مرحله بیاد آوردن خاطراتی که باعث ناراحتی های فکری شما شده است می باشد. در مرحله سوم اولاً حتی الامکان باید سعی شود که تلقینات منفی انجام نشود، مثلاً نباید تلقین شود که: «من غمگین نیستم». دلیلش یکی اینست که کلمه معین ایجاد شرطی می کند مثلاً کسیکه همیشه غمگین یا ترسو است. هنگام تلقین منفی به محض یادآوری تلقین «ترس» و «غم» عمیق تر می شود. دو جمله تلقینی وجود دارند که اثر کلی دارند:

۱. من هرروز، هر لحظه و هرآن از هرحیث و هرجهت بهتر و بهتر می شوم.

۲. من همیشه مثبت فکر می کنم و افکار مثبت باعث سلامتی و خوشبختی من میشود.

برای معالجه باید علاوه بر خودهیپنوتیزم، به اندازه کافی استراحت، تفریح و گردش هم داشته باشید و به اندازه کافی بخوابید، و از خوردن گوشت قرمز و غذاهای پخته که انرژی عصبی شما را تلف می کند پرهیز کنید. عوامل ناراحت کننده را از زندگی خود

طرد کنید، هرگونه مانع و سدّی که باعث ناراحتی فکر و روانی شماست بدون ملاحظه از سر راه خود کنار بزنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره شناخت اخلاق ، روانشناسی ، تربیت، موفقیت و... به کتاب نهج البلاغه، قسمت جملات قصار مراجعه فرمائید.

چه عواملی باعث شکست می شوند

٪ ۹۸ مردمی که جزء طبقه شکست خورده به حساب می آیند تقصیری ندارند، بلکه تقصیر آنان مربوط به وضع محیط و طرز آموزش و پرورش است.

۱- نقص موروثی: رفع اکثر معایب موروثی بسیار مشکل و احتمالش ضعیف است. اما اگر این نقص فقط در قوای فکری باشد، تنها راهی که وجود دارد، تلقین به خود است که درحال خودهیپنوتیزم یا هنگام بیدار شدن از خواب بایستی به خود تلقین شود.

۲- نداشتن هدف و مقصد روشن: برای کسیکه مقصود صریح و یا هدف و نشانه روشنی در زندگانی نداشته باشد، به هیچ وجه امید کامیابی در زندگی نیست.

داشتن هدف روشن در زندگی

۳- عدم بلند همتی و بلند نظری: یعنی هدف خود را بالاتر از حدّ متوسط و اعتدال قرار دادن. برای کسانیکه می خواهند مقامی حائز شوند که زیادتر از لیاقت آنهاست و حاضر نیستند جدّیت و کوشش برای بدست آوردن آن نمایند، هیچ امیدی نیست.

بلند نظر و بلند همت باشید

۴- نداشتن تحصیلات کافی: تجربه ثابت نموده است که بهترین تحصیل کرده ها آنهائی هستند که پیش خود درس خوانده اند. تحصیل عبارتست از بدست آوردن معلوماتیست که توسط آن شخص رفع نیازمندیهای خود را بنماید.

۵- بی نظمی : شخص منظم هم در انجام امور کارهای خود منظم است و هم در ارضاء تمایلات، افکار، خوردن و خوابیدن منظم است. بی نظمی ایجاد تشتت و پراکندگی فکر می نماید و درنتیجه موفقیت حاصل نمی شود.

نظم یکی از اسرار موفقیت است

۶- نا تندرستی: تنها شخص سالم و تندرست میتواند کامیاب شود. در زیر علل بیماریها شرح داده شده است:

الف- زیاده روی در خوراک

ب- بد فکرکردن و راه دادن افکار منفی

ج – سوء استفاده غریزه جنسی و تسلیم شدن به هوی و هوس

د – ورزش نکردن به اندازه کافی

ه – عدم تنفس صحیح و استنشاق هوای تازه که باید در ریه رفت و آمد نماید.

۷- مناسب نبودن محیط پرورش در دوران کودکی: کودک همچون نهال کوچکی است که به هرشکل کج یا راست نمائید همانطور رشد می نماید.

۸- مسامحه و اهمال کاری: بیشتر مردم اوقات خود را با دفع الوقت می گذرانند و بهانه شان اینست که منتظرند وقت خوب و ساعت مناسبی بدست آورند، در صورتیکه اگر با نظر منفی نگاه کنیم هیچ وقت ساعت مناسب پیدا نمی شود. همین که شروع به رفتن نمودید راه را پیدا خواهید کرد و اسباب و وسیله آن هم برای شما ایجاد خواهد شد.

۹- نداشتن پشت کار و استقامت: بیشتر اشخاص کار را خوب شروع می کنند ولی به پایان نمی رسانند. مردم منتظرند همینکه نشانه شکست را پیدا نمودند از کار دست بکشند، درصورتیکه اگر با استقامت کاری را شروع نمائید هیچ شکستی نمیتواند در آن رخنه نموده و پایداری و پشتکار شما را درهم شکنند. هیچ کاری بدون شکست نیست ولی شما هروقت زمین خوردید باید دوباره برخیزید و جلو بروید.

۱۰- نداشتن شخصیت: کسانیکه فاقد شخصیت هستند نمی توانند مردم را جذب و با خود همراه نمایند. این چنین اشخاص نباید امید کامیابی داشته باشند، زیرا کامیابی در توانائی است و توانائی از تشریک مساعی بوجود می آید.

حضرت علی(ع) می فرمایند: « ازچیزی که بر دیگران نمی پسندی [که در مقابلت انجام دهند] دوری کن».

۱۱- مواظبت ننمودن از قوّه جنسی: قوّه جنسی بهترین مشوق و محرک کار میباشد. این قوّه که توانائیش زیاد است بایستی تحت مواظبت درآمده و برای بهترین استفاده ها بکار برده شود.

قــوّه جـــنــسی خود را هـــدر ندهـــید

۱۲- هوس خام پختن: قمار میلیون ها نفر را به وادی شکست رهسپار می سازد زیرا بیشتر مردم هوسهای خام پخته و می خواهند بدون دادن هیچ چیز صاحب همه چیز شوند.

۱۳- نداشتن اراده و تصمیم : کسانی کامیاب می شوند که خیلی زود تصمیم می گیرند و دیر آنرا تغییر می دهند. نداشتن تصمیم و مسامحه هردو مثل هم شکست را ایجاد می نمایند.

با خودهیپنوتیزم اراده و تصمیم خود را قوی کنید

۱۴- یکی یا بیشتر از شش ستون ترس: این ترسها عبارتند از:

۱. ترس از فقر و بی چیزی
۲. ترس از انتقاد و نکته گیری
۳. ترس از زایل شدن عشق درباره کسیکه دوستش دارید
۴. ترس از زیادی سن
۵. ترس از مرگ
۶. ترسهای دیگر نظیر ترس از تاریکی، بلندی، آب، هوا، ماشین، حیوانات، جنگ و نظایر آن.

۱۵- اشتباه در انتخاب همسر: اگر بنیان ازدواج روی هماهنگی و صمیمیت باشد بهترین پایه موفقیت را تشکیل می دهد و خلاف آن شکستی را در بر دارد که با داغ بدبختی و غمگینی همراه است و ریشه های بلند همتی را سوزانده و از بین می برد.

۱۶- احتیاط بی اندازه: پایه ای مردم به قدری محتاط و دوراندیشند که از هیچ فرصتی استفاده نمی کنند زیرا احتیاط بی اندازه همانقدر برای انسان زیان بخش است که بی احتیاطی زیان بخش است.

۱۷- غلط انتخاب کردن معاشرین: ما با کسانیکه معاشرت داریم هم چشمی می- کنیم پس باید کارفرما و معاشرینی برای خود انتخاب نمائیم که قابل هم چشمی باشند.

۱۸- اوهام پرستی: خرافاتی بودن هم یک نوع ترسی است که نشانه نادانی شخص می باشد، کسانی کامیاب می شوند که مغز خود را همیشه روشن و بازنگاهداشته و از هیچ چیز نترسند.

۱۹- اشتباه در انتخاب شغل: هیچ کس نمی تواند در کاری که علاقه ندارد کامیابی حاصل نماید. باید کاری انتخاب نمود که با تمام دل و جان برای پیشرفت آن بکوشید.

۲۰- عدم تمرکز قوا برای انجام یک کار: تمام هوش و حواس خود را برای انجام یگانه هدفی که درزندگی دارید تمرکز دهید.

۲۱- ولخرجی و اسراف کاری: شخص مُسرف نمی تواند کامیاب شود برای اینکه همیشه از ناداری و بیچارگی ترسان است. وجود پس انداز اندکی از درآمد خود یکنوع جرآت و شهامتی برای شخص تولید می کند.

۲۲- نداشتن حس شفقت و مهربانی: اگر انسان مهربان نباشد نمی تواند خود را متقاعد و راضی نماید. شخص دلسوز تمام مردم او را دوست دارند و به او خوشامد می گویند.

۲۳- متعصب بودن: کسیکه فکرش کوچک و محدود است کمتر ممکن است ترقی نماید. شخص متعصب کسی است که نمی خواهد اطلاعات و معلوماتی بیشتر ازآنچه دارد پیدا نموده و پیشرفت نماید.

۲۴- زیاده روی: زیان بخش ترین زیاده روی ها در پرخوری و فعالیتهای جنسی است، کسیکه نمیتواند زمام اختیار نفس خود را در هریک ازاین موارد در دست بگیرد موفقیت خود را کشته است.

۲۵- ناتوانی در تشریک مساعی با دیگران: بیشتر مردم مقام و فرصتهای خوبی را برای داشتن همین نقیصه در زندگانی از دست می دهند.

۲۶- دارا بودن قدرتی که با کوشش شخصی بدست نیامده است: کامیابی و قدرتی که بدون زحمت بدست آمده باشد ناپایدار بوده و بزودی از کف بیرون می رود.

۲۷- درستکار نبودن: شخص ممکن است به حکم مقدرات و برحسب اتفاق خیانتی را مرتکب شود اما برای کسیکه عدم امانت را به اختیار خود قبول کرده است هیچ امیدی نیست. چه زود چه دیر اعمالش او را رسوا ساخته و گاهی هم ممکن است آزادیش را سلب نماید.

۲۸- خودپسندی و خودبینی: خاصیت این دشمن کامیابی، همچون روشنائی چراغ خطر قرمز است که همه را خبردار می نماید تا بطرف دیگر بروند.

۲۹- حدس زدن به جای فکرکردن: بیشتر مردم برای بدست آوردن حقیقت به قدری بی علاقه یا تنبل هستند که به عوض فکر کردن از روی عقل یا عقاید خودشان که در روی حدس و گمان است کار می کنند و چیزهائی را که در خواب و خیال دیده اند لباس راستی پوشانده و در ردیف واقع و حقیقت نشان می دهند.

۳۰- نداشتن سرمایه: بسیاری از مردم شروع به کسب می نمایند بدون اینکه ذخیره و سرمایه کافی برای انجام آن کار داشته باشند.

شانزده خصوصیت لازم برای موفقیت

۱-اعتماد به نفس

۲-خویشتن داری

۳-قوّه تصور و ادراک

۴-قوّه ابداع و اختراع

۵-قوّه ریاست

۶-ذوق و شوق

۷-خستگی ناپذیری و خدمت بیش از آنچه انتظار میرود

۸-شخصیت

۹-افکار دقیق و صائب نظر بودن

۱۰- تمرکز قوای دماغی

۱۱- داشتن قدرت تشریک مساعی

۱۲- دارا بودن قدرت تحمل در مقابل همه گونه ناملایمات

۱۳- داشتن صبر و استقامت

۱۴- مالکیت ضمیر و شهامت

۱۵- شجاع بودن

۱۶- دارا بودن نیروی گذشت و فداکاری به موقع

درباره «ذوق و شوق» چارلز باکستون میگوید: « تجربه نشان میدهد که در موفقیت شوق و حرکت بیش از قابلیت و تخصص اثر دارد، برنده کسی است که با جان و دل کار می کند.

درباره «خویشتن داری» ساموئل لوور می گوید: «قدرت اراده در خویشتن داری» نهفته است و تنها آنکه میتواند افکار خود را کنترل کند قادر خواهد بود که اعمال خود را در اختیار داشته باشد.

درباره «صبر و استقامت» استوارت میگوید: «یک فرد هرقدر هم لایق با استعداد باشد، چنانچه سخت کار نکند و استقامت نشان ندهد به موفقیت نائل نخواهد شد».

در خصوص شجاعت آلبر هوارد میگوید: « مردان شجاع فرصت می آفرینند ترسوها و ضعفا منتظر فرصت می نشینند».

هربرت کوفمان میگوید: «سختی فقط به افراد جبان صدمه میرساند و گرنه در مورد مردی که شجاع است سختی ها ولو کمرش را بشکند ستون فقراتش را محکمتر خواهد کرد.

درباره «خستگی ناپذیری» امرسون میگوید: « دنیا تعلق به افراد با انرژی و فعال دارد».

درخصوص «اعتماد به نفس» بویست میگوید: « آنکه اعتماد به نفس را از دست داده دیگر چیزی ندارد که از دست بدهد.

درباره «تحمل و پایداری» در مقابل ناملایمات امرسون میگوید: «اقبال نام دیگر پایداری در تعقیب هدف است».

درباره «اعتماد به نفس» و اعتقاد به خود هوبـارد میگویـد: « یـک فـرد بـرای دنیـا همانقدر ارزش دارد که آن فرد برای خود قائل می شود، اگر شما به خودتان اعتماد و اعتقاد داشته باشید دنیا هم حاضر خواهد شد از شما پشتیبانی کند.

خداوندا ! یک لحظه من را به خود وامگذار

از خدا جوئیم توفیق عمل.

خودهیپنوتیزم، کابوک،(چاپ اوّل: مردادماه ۱۳۶۰)

تهیه و تایپ: امیر

Jadeye_tariki@yahoo.com

تقدیم به امام شیعیان، حضرت قائم، مهدی (عج).

فهرست منابع:

۱- خود هیپنوتیزم، هاری آرونز، ۱۹۶۴ .

۲- دوره جدیدی در هیپنوتیزم، هاری آرونز.

۳- آموزش کاراته به زبان ساده « سَبک : شیتو ریو » (کمربند سفید : کیـو ۱۰ و ۹) (جلـد اول)، نوشته: استاد محمّد رضا یحیایی، (چاپ۱۳۸۵،ناشر:ارمغان)

۴- روانشناسی هیپنوتیزم، کابوک (شعبان طاووسی)، ۱۳۵۳، نشر ایران.

۵- هیپنوتیزم و چار، کابوک (شعبان طاووسی).

۶- دیوان اشعار حافظ.

۷- هیپنوتیزم در پزشکی و دندانپزشکی، جان هارتلند.

۸- طریقت ذن، نوشته آلن واتس، دکتر هوشمند.

۹- دمیان، هرمان هسه.

۱۰- دایره المَعارف کامل هفت طبّ اصلی دنیا (جلـد اول)، اسـتاد محمدرضـا یحیـایی، (چاپ دوم: ۱۳۷۸، ناشر:مؤلف)

۱۱- یوگا در هفت مرحله، از مبتدی تا عـالی، استاد محمدرضا یحیـایی،(چـاپ سـوم:۱۳۷۹، ناشر:ارمغان)

۱۲-خواب درمانی بیست دقیقه ای، استاد محمّد رضا یحیایی، (چاپ ۱۳۷۶، ناشر: غزالـی- آوای دانش).

۱۳- قدرتهای ذهنی(خودآمـوز روحـی) (روش مطالعـه بـا نویسـنده کتـاب)، اسـتاد محمدرضـا یحیایی، (چاپ ۱۳۷۸،نشرمهر).

۱۴- انرژی معجزه گر گیاهان(خود درمانی بوسیله انرژی گیاهان)، استاد محمدرضا یحیـایی ، (۱۳۷۸،نشرمهر- آوای دانش).

۱۵- تمرکز فکر، ماهاریشی ماهش یوگی.

۱۶- منطق الطیر، شیخ عطار.

۱۷- تاریخ عرفان، دکتر قاسم غنی.

۱۸- تارخ تصوف در ایران (اسلام)، دکتر قاسم غنی.

۱۹- مثنوی معنوی، مولانا.

۲۰- قرآن کریم. مترجم: شیخ عباس قمی طاب ثراه.

۲۱- تذکره الاولیاء، شیخ عطار.

۲۲- تفسیر نمونه (جلد اول) ، حجت الاسلام ناصر مکارم شیرازی.

۲۳- نگرانی های خود را چگونه رفع کنیم، دیل کارنگی.

۲۴- خود کاوی، کارن هورنای (امریکائی).

۲۵- توانگر شدن ، ناپلئون هیل (امریکائی).

۲۶- طوبای محبّت، حاج محمّد اسماعیل دولابی.نشر محبت.

۲۷- اصول کافی (۶جلدی)، محمد بن یعقوب کُلینی، مترجم: شیخ محمدباقر کمره ای، نشر اسوه.

۲۸- لاله ای از ملکوت ، مرحوم حاج جعفر مجتهدی. نوشته:حمید سفیدآبیان. ناشر: کمال الملک

۲۹- نَهجُ البَلاغه، حضرت امیر المؤمنین علی (ع).

۳۰- سخنان استاد محمّد رضا یحیایی.

۳۱- سایت پروفسور محمّد رضا یحیائی: **http://p-mr-yahyaie.mihanblog.com**

۳۲- تارنگار(وبلاگ) نیلوفر آبی : http://nilofare-abi.persianblog.com

(توجّه : عکسهای مطالب، توسط بنده و به سلیقه بنده قرار گرفته است و سعی شده متناسب با مطالب انتخاب شود : امیر.).